

Joan Borysenko

Gesundheit ist lernbar

Das klinisch getestete Programm
zur Steigerung der Abwehrkräfte
des Körpers und zur Förderung
der Selbstheilungskraft

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
1 Heilkunde - Geist und Körper bilden ein Ganzes	19
2 Meditation - Ein Weg zu Lebens- und Selbstkontrolle	39
3 Richtig atmen - Wie man Angst und Schmerz in den Griff bekommt	66
4 Achtsamkeit und Selbsterkenntnis	102
5 Die Fallen des Geistes, und wie man nicht in sie hineintappt	126
6 Reframing und kreative Imagination	152
7 Heilung der Gefühle	176
8 Sams Geschichte	201
Anhang	221
Zwölf Punkte, die Sie nicht vergessen sollten	221
Selbstbewertung	229
Dank	241
Literaturhinweise	245
Personen- und Sachregister	249