

Wayne W. Topping

Stress Release

VAK Verlag für Angewandte Kinesiologie GmbH
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Über den Autor.	6
Dank	7
Wichtiger Hinweis.	8
Einleitung	9
1. Was ist Streß?.	16
2. Muskeltesten	28
3. Die Technik zur Befreiung von emotionalem Streß (ESR).	32
4. Befreiung von emotionalem Streß durch Augenrotation.	41
5. Affirmationen.	47
6. Schläfenklopfen	54
7. Sorgen	60
8. Verankern.	65
9. Gehirnintegration.	66
10. Verändern von Gewohnheiten.	70
11. Ernährung.	74
12. Allergietest	95
13. Körperliche Bewegung zur Steigerung des Wohlbefindens.	99
14. Ausbalancieren des Körpers durch Emotionen	110
15. Übersichten:	
Punkte für spezifische Reaktionen.	126
Organ-Reflexpunkte.	127
Nervengeflechte.	131
Organ-Emotion-Beziehungen.	132
Anhang 1: Spezifischere Organ-Emotionen.	135
Anhang 2: Affirmationen und Statements.	142
Literaturverzeichnis	154