

*Elfnda ^Aüller-Kainz,
Hedwig FLajdu*

LOSLASSEN

als Lebenshilfe und Heilung

INTEGRAL

431.Z3

Inhaltsverzeichnis

Auf dem Weg zu Lebensglück und Gesundheit.....9

I. Zum Einstieg	13
Loslassen, was ist das?	15
Der Lohn des Loslassens	17
Loslassen, der Generalschlüssel	23

II. Kenntnisse, die Ihnen das Loslassen erleichtern	29
Wer bin ich?	31
So handeln und entscheiden Sie	33
Entscheidungsfreiheit —gibt es sie?	37
Worin besteht der Sinn des Lebens?	39
Ein unschätzbare Geschenk	44
Der Einsatz des freien Willens für richtige Entscheidungen	46
Woher wir Hilfe bekommen	52
Flexibilität, Fleiß und freier Wille gehen Hand in Hand ..	60
Die richtige Art der Selbstverwirklichung	65
Hürden oder Warnsignale?	66
Wodurch schränken wir selbst unseren freien Willen ein?	74
Wie können wir den freien Willen stärken und zugleich Blockaden lösen?	82

Mehr Energie gewinnen	87
Drei wichtige Energiearten	88
Unser Energiehaushalt	100
Energie und Gesundheit	104
Wie Wünsche Wirklichkeit werden	106
»Eintrittskarte« bitte vorweisen	120

III. Eine Reise durch verschiedene

Lebensbereiche	123
Motive Ihrer Handlungen	126
So werden Sie zum Sieger	130
Vier grundlegende Situationen für das Loslassen	131
Lass los, was dich beengt	137
Wer führt Regie?	138
Wie wichtig ist Ordnung?	143
Nicht nur beim Tanzen ist Rhythmus gefragt	150
Was Erkenntnisse blockiert	154
Wie bequem ist es doch, alles beim Alten zu lassen	162
So bin ich es gewohnt	167
Zerrei deine Fesseln	174
Da hast du eine Last zu tragen	181
Die Welt der konstruktiven und destruktiven Gedanken	187
Gefühle und Emotionen	198
Von der Angst ins Vertrauen	206
Lass mich los, damit wir beide leben können	212
Hilfe, ich werde gemobbt!	219
Spieglein, Spieglein ... hast du mir etwas zu sagen? . . .	223
Auf die Probe gestellt.....	228
»Egolosigkeit« erreichen	230

IV. Gesund werden, gesund bleiben;	
Krankheiten überwinden	235
Grundsätzliche Gedanken	237
Ihre persönliche Einstellung zu Krankheiten	238
Unser Körper — Spiegel der Seele	241
Ein Vorwarnsystem	247
Wie organische Krankheiten entstehen	251
Symptomverschiebungen und chronische Erkrankungen	255
Schwere Krankheiten überwinden	261
Der Weg von Frau B. zu ihrer Krebserkrankung und zur Heilung	263
Wertschätzung der eigenen Person oder Geltungssucht?	274
Ursache oder Auslöser — der gravierende Unterschied ..	279
Die Symbolsprache der Naturgesetze	282
Der Weg aus der Krankheit	287
Ohne richtige Ernährung geht es nicht	290
Unsere Lernprozesse, unser Gewinn	296
Ein Beitrag zum Gesundheitswesen	298
V. Belohnungen durch Loslassen	301
Drei wichtige Talente	304
Drei hilfreiche Eigenschaften	308
Seelisch-geistige Liebe leben	311
Gottvertrauen, der höchste Lohn des Loslassens.	312
Nachwort der Autorinnen	313
Verzeichnis der Übungen	316
Literatur	317