

Hedy Lötscher-Gugler

Das Daumen-hoch-Prinzip

AT Verlag

- 9 Statt einer Einleitung
- 12 Die Kraft in mir - von Körperkraft
 bis Seelenkraft
- 15 Daumen hoch!
- 17 Mit innerer Kraft der Sonne entgegen -
 ein Prinzip in der Natur
- 18 Ausscheidungskraft - kurz A-Kraft
- 21 Zwei Datenbanken
- 27 Die Ordner öffnen, die Dateien sichten
- 36 Die Beziehung zu sich selbst und der Welt
- 39 Geschrumpfte Seele
- 41 Die A-Kraft aktivieren - magische Werkzeuge
- 41** DAHO - alle Kraft ist in mir
- 55** Das Lebensrad
- 73** Smiley
- 77** Power-Smiley
- 78** Kiefer-Smiley
- 85** Kanäle befreien
- 88** Freiraum kreieren
- 89 Ballon-Ritual

91	Kräfte
91	Kreative Kraft: neue Drehbücher
97	Vorstellungskraft: Erfolgsfilme
100	Gefühlskraft: Freude
102	Die Kraft der Begeisterung
103	Gedankenkraft
113	Liebeskraft
116	Friedenskraft
117	Entscheidungskraft
120	Selbsteilungskraft
121	Vertrauenskraft
122	Anziehungskraft
124	DAHO für alle Fälle
128	DAHO und Gesundheit
148	DAHO in der Beziehung
153	DAHO in Erziehung und Schule
160	DAHO im Beruf
161	DAHO im Sport
162	DAHO nach einer Gruppensitzung
166	Andere DAHOisieren
174	Magische Werkzeuge rund um den Daumen
176	Daumen-Scanner
183	Daumen-Drehen
184	Daumen-Smileys
185	Daumen-Pyramide
187	Der Fokus
188	Den Fokus wählen
189	Fokus Anpassen
193	Fokus Führen
194	Fokus Pflegen
196	Fokus Kreieren
198	Fokus Forschen

200	Fokus Verwalten
201	Fokus Bewegen
203	Menschen mit unterschiedlichem Fokus
207	Fokus-Wahl und Krafttier
214	Mit Kraftsymbolen heilen
215	Ich bin frei
216	Ich bin klar
216	Ich kreierte
216	Ich lenke meine Kraft durch meinen Fokus
217	Ich bin in Balance, ich bin aktiv zentriert
217	Ich vertraue
218	Ich danke, ich liebe, ich vertraue
218	Ich bin beweglich
219	Ich bin erfolgreich
219	, Ich bin verbunden, ich bin vernetzt
220	Ich bin begeistert
220	Ich bin eins mit mir und der Welt
221	Kraftfelder und Rituale
221	Das eigene Feld stärken und ausdehnen
224	Sich für andere Kraftfelder öffnen
224	Die Kraft der Steine
227	Die Kraft der Pflanzen
229	Die Kraft des Wassers
232	Die Kraft des Feuers
233	Die Kraft der Sonne
234	Die Kraft der Sterne
239	Das Bewusstseinsfeld ausdehnen
242	Zum Abschluss: DAHO durchs Leben
243	Anhang
244	Literatur
245	Danksagung
246	Informationen