

Thich Nhat Hanh

Dr. Lilian Cheung

achtsam essen achtsam leben

Der buddhistische Weg
zum gesunden Gewicht

Aus dem Englischen von
Ursula Richard

O. W. Barth

Inhalt

| | |
|-----------------|---|
| Vorwort | 7 |
| Einführung..... | 9 |

Teil I

Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht

| | |
|---|----|
| 1 Beenden Sie Ihren Kampf mit den Pfunden..... | 21 |
| 2 Genießen Sie wirklich den Apfel? Eine Apfel-Meditation | 57 |
| 3 Sie sind mehr als das, was Sie essen..... | 62 |
| 4 Innehalten und Schauen: der gegenwärtige Moment..... | 87 |

Teil II

Achtsame Aktionspläne

| | |
|---------------------------------|-----|
| 5 Achtsames Essen..... | 125 |
| 6 Achtsames Bewegen..... | 178 |
| 7 Der achtsame Lebensplan | 215 |

Teil III

Individuelles und gemeinschaftliches Bemühen

| | |
|---------------------------|-----|
| 8 Eine achtsame Welt..... | 263 |
| Dank..... | 275 |

Anhang

| | |
|---|-----|
| Integrieren Sie Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben. . . | 277 |
| Lehrrede über die Vier Arten der Nahrung | 279 |
| Tiefenentspannung..... | 283 |
| Alternativen zum Fernsehen..... | 287 |
| Literatur..... | 289 |
| Anmerkungen..... | 292 |