

Gerti Samel

Das Geheimnis der glücklichen Persönlichkeit

nach der tibetischen Typenlehre



nymphenburger

Inhalt

Das Geheimnis der sieben Persönlichkeiten	9
Der Ursprung	13
Woher kommt die Typenlehre?	13
Die tibetische Heilkunde: Ein Juwel des Buddhismus..	13
Glück, Gesundheit und Harmonie aus tibetischer Sicht	14
Die Lehre von den drei Energien	15
Die Lehre von den fünf Elementen.	17
Die Lehre von den sechs Geschmücken	19
Wie ein tibetischer Arzt eine Störung behandelt.	24
Die tibetische Harmonielehre	31
Drei Energien bestimmen unser Leben.	31
Harmonie beginnt mit Disharmonie	32
Die Typenlehre als Weg zur Harmonie.	33
Welcher Typ sind Sie?	36
Die Checkliste	37
Erkennen Sie sich nicht wieder?	46
Kann sich eine Konstitution ändern?	46
Grundtyp Lung	49
So sind Sie	49
Körperbau und Aussehen	49
Die Lung-Persönlichkeit	51
Körper und Gesundheit	54
Wege zur Harmonie	59
Was hilft und heilt	59

Besser leben	62
Die richtige Ernährung	64
Wellness	71
Beruf und Berufung	72
Das Liebesleben des Lung-Typs	74
Die glückliche Lung-Persönlichkeit	84
Grundtyp Tripa	87
So sind Sie	87
Körperbau und Aussehen	87
Die Tripa-Persönlichkeit	88
Körper und Gesundheit	91
Wege zur Harmonie	94
Was hilft und heilt	94
Besser leben	96
Die richtige Ernährung	98
Wellness	104
Beruf und Berufung	105
Das Liebesleben des Tripa-Typs	107
Die glückliche Tripa-Persönlichkeit	119
Grundtyp Bären	121
So sind Sie	121
Körperbau und Aussehen	121
Die Bären-Persönlichkeit	122
Körper und Gesundheit	124
Wege zur Harmonie	127
Was hilft und heilt	127
Besser leben	129
Die richtige Ernährung	131
Wellness	135
Beruf und Berufung	137
Das Liebesleben des Bären-Typs	138
Die glückliche Bären-Persönlichkeit	146

Mischtyp Lung-Tripa	149
So sind Sie	149
Körperbau und Aussehen	149
Die Lung-Tripa-Persönlichkeit	150
Körper und Gesundheit	153
Wege zur Harmonie	155
Was hilft und heilt	155
Besser leben	159
Die richtige Ernährung	163
Wellness	168
Beruf und Berufung	170
Das Liebesleben des Lung-Tripa-Typs	171
Die glückliche Lung-Tripa-Persönlichkeit	180
Mischtyp Lung-Bäken	183
So sind Sie	183
Körperbau und Aussehen	183
Die Lung-Bäken-Persönlichkeit	184
Körper und Gesundheit	187
Wege zur Harmonie	189
Was hilft und heilt	189
Besser leben	195
Die richtige Ernährung	196
Wellness	202
Beruf und Berufung	205
Das Liebesleben des Lung-Bäken-Typs	206
Die glückliche Lung-Bäken-Persönlichkeit	211
Mischtyp Tripa-Bäken	215
So sind Sie	215
Körperbau und Aussehen	215
Die Tripa-Bäken-Persönlichkeit	216
Körper und Gesundheit	218
Wege zur Harmonie	219

Was hilft und heilt	220
Besser leben	225
Die richtige Ernährung	227
Wellness	234
Beruf und Berufung	236
Das Liebesleben des Tripa-Bäken-Typs	238
Die glückliche Tripa-Bäken-Persönlichkeit	245
Mischtyp Lung-Tripa-Bäken	247
So sind Sie	247
Körperbau und Aussehen	247
Die Lung-Tripa-Bäken-Persönlichkeit	247
Körper und Gesundheit	250
Wege zur Harmonie	251
Was hilft und heilt	251
Besser leben	253
Die richtige Ernährung	254
Wellness	257
Beruf und Berufung	258
Das Liebesleben des Lung-Tripa-Bäken-Typs	260
Die glückliche Lung-Tripa-Bäken-Persönlichkeit	261
Auf einen Blick	265
Tibetische Heilmittel	265
Symptomliste	271
Anhang	275
Kontaktstellen für Tibetische Medizin	275
Dank	283
Buchempfehlungen	284