

Pirmin Loetscher

ANNEHMEN UND LOSLASSEN

Mit innerer Balance
zu einem
erfüllten Leben

Giger Verlag

Inhalt

Es geht los	191
Moment	181
Meine ersten Momente	176
Ein harmonisches oder ein zu stark ausgeprägtes Ich	172
Wie ich mein Ungleichgewicht aufbaute	155
Die ersten Schritte zurück zum Gleichgewicht	150
Einfache Übungen, um im Moment zu sein	139
Den Moment im Alltag bewusst wahrnehmen	125
Annehmen und Loslassen	115
Mein Körper und meine äußere Erscheinung	110
Der Ausdruck unserer Persönlichkeit	108
Der Ausdruck unserer Persönlichkeit anhand unseres Berufes	104
Das falsche Selbstbild	79
Die Verhaltensmuster	77
Lass die Energieverschwendung los	75
Zweifel und Angst	74
Der Tod	71
Bedingungslose Liebe	61
Bedingungslose Selbstliebe	56

Inhalt

Bedingungslose Nächstenliebe	43
Bedingungslose partnerschaftliche Liebe	41
Bedingungslose familiäre Liebe	25
Bedingungslose Objekt- und Ideenliebe	24
Deine Erde	19
Danksagung	5
Über den Autor	1