



Hartmut Lohmann

**SELBSTTHEILUNG
INTENSIV**



Inhaltsverzeichnis

Mit *Heilung* infiziert

Die Kunst, sich selbst zu ertragen	8
Die Seele füttern	13
Der spirituelle Unfall	23
Wir sind aus Licht	29
Der Schmerz des Glücklichseins	32
Im Körper zu Hause	36

Die drei Säulen der *Gesundheit*

1. Körpergefühl – Bedürfnisse sind Lebewesen	46
2. Achtsamkeit – Wertfreie Selbstwahrnehmung	56
3. Selbsterkenntnis – Die kleine Erleuchtung	60
Zärtlich hassen	63



Die richtige *Technik*

Versöhnung mit einer Krankheit	72
Heilung erleben – Eine Technik für jedes Problem	75

Emotionale *Überlebensstrategien*

Was uns gefangen hält	84
Versöhnung mit dem Ego	89
Die Urwunde – Königin der Wunden	95

Anhang	100
--------	-----