

STRESS

ist auch nur
ein Gedanke

Inhalt

Vorwort	7
Gewahrsein - erkennen, was wirklich ist	10
1 Das Schneekugel-Prinzip	10
2 Der sechste Sinn	14
3 Widerstandslos zufrieden	19
4 Der kreative Raum	24
5 Gedankenhygiene	33
6 Die Fähigkeiten deines Bewusstseins	36
Wohlwollende Akzeptanz - annehmen, so wie es ist ...	40
1 Warum alle über das Wetter reden	40
2 Der Blick durch die Linse	43
3 Nicht hü, nicht hott	46
4 Wer loslässt, gewinnt	50
Was uns antreibt und was uns im Wege steht	60
1 Auf den Spuren deiner Herzenswerte	60
2 Liebe oder Angst - eine Entscheidung	65
Perspektivenwechsel - die Haltung der Selbstliebe	72
1 Versöhnung statt Abwehr	72
2 Du selbst mit Gefühl	77
3 Die Basis von allem	84
4 Appell für mehr Eigensinn	90
4 Zeitlos im Hier und Jetzt	98
Dein Körper - dein Sprachrohr	108
1 Dein Haus der Stille	108
2 Alles im Fluss	114
3 Kinderspiele mit Sinn und ohne Verstand	117
Du bist du und lass die anderen draußen	126
1 Die einen so, die anderen so	126
2 Das Leben ist ein Fest - feiere es!	130
3 Alles, was du brauchst, ist bereits da	136
Nachwort	142
Impressum	144