

# INHALT

<b>EINLEITUNG.....</b>	<b>8</b>
<b>PSYCHOLOGISCHE GRÜNDE FÜR DIE VERÄNDERUNG.....</b>	<b>10</b>
Kapitel 1 Die irrationale Angst.....	11
Kapitel 2 Die Kraft der negativen Emotionen.....	16
Kapitel 3 Der Schatten des positiven Denkens.....	21
Kapitel 4 Die Essenz der spirituellen Entwicklung.....	29
Kapitel 5 Rückblick auf die Vergangenheit.....	38
Kapitel 6 Streben nach dem Glück.....	42
<b>DER WEG ZUR VERÄNDERUNG.....</b>	<b>47</b>
Kapitel 1 Arten der Entspannung-allgemeine Charakteristik..	48
Kapitel 2 Die Bücher.....	52
Kapitel 3 Das Gebirge.....	56
Kapitel 4 Die Reise.....	60
Kapitel 5 Der Sport.....	64
<b>DIE ROLLE DER GESUNDEN ERNÄHRUNG.....</b>	<b>69</b>
Kapitel 1 Ursachen für Krankheiten.....	70
Kapitel 2 Die nützlichen Eigenschaften der Säfte.....	76
KAROTTE.....	78
APFEL.....	79

KÜRBIS.....	81
SELLERIE.....	83
ROTE BETE.....	84
BIRNE.....	86
MANDARINE.....	88
ORANGE.....	89
KIWI.....	90
ANANAS.....	91
MANGO.....	92
INGWER.....	93
ZITRONE.....	95
MAULBEERE.....	96
Kapitel 3 Rezepte für eine gesunde Ernährung.....	99
SUPPEN.....	100
SALATE.....	120
HAUPTGERICHTE.....	151
I. Hauptgerichte mit Getreideprodukten.....	151
II. Hauptgerichte mit Fleisch und Gemüse.....	168
DESSERTS.....	197
<b>SCHLUSS.....</b>	<b>210</b>