

Liebe Leserinnen, liebe Leser.

Sie wundern sich, dass Sie (oder Ihre Kinder, Ihr Partner) so lust- und antriebslos sind ? Wenig Lebensfreude verspüren?

Sie sich schlecht konzentrieren und lernen können?
Häufig unter Müdigkeit oder Erkältungen leiden?

Es fällt Ihnen auf, dass Sie leicht gereizt sind? Viel innere Unruhe verspüren? Das Gedankenkarussell im Kopf schlecht oder gar nicht mehr abstellen können?

Sie unter Einschlaf- oder Durchschlafstörungen leiden?
Unter Migräne, Hautproblemen, sexueller Unlust?

Vielleicht haben Sie auch schon heftigere Symptome, wie...

erweiterte Ängste, Panikattacken, Burnout, Depressionen, Bluthochdruck, Darm- / Magenprobleme, Blasenentzündungen, Fingernägelkauen, Schilddrüsenprobleme, Tinnitus?

Wenn Sie auch nur unter 2 dieser Probleme leiden, lesen Sie weiter. Dann kann dieses Buch Ihnen eine Methode für den Weg aus diesen Symptomen zeigen:

**Entspannung - und, was Ihnen dazu
wahrscheinlich noch nie jemand erklärt
hat !!!**

Inhaltsverzeichnis

Wer regelt bei uns die Entspannung ?	5
Was hat dies nun alles mit Ihren Symptomen zu tun?	6
Warum machen die Kinder das ?	8
Wir gleichen den Streß nicht mehr aus	11
Das Unterbewußtsein	17
Wie bin ich wirklich entspannt ?	20
Das Geheimnis für eine neue Lebensqualität	22
Wie beginne ich ?	25
Wie kann ich Entspannung in meinen Alltag integrieren ?	28
Und, wenn ich nicht alleine bin ?	32
Kinder heute	32
Und wie komme ich nun in den Parasympathikus?	36
- Nichts denken	36
- Eine entspannte Konzentration im Hier und im Jetzt	37
- In den Sinnen	39

Mit Genuß essen, Hören, Fühlen	40
- Körperliche Entspannung	44
- Atmen	46
Gedankenkarusell und Ihre innere Stimme	48
Die 90-Minuten Entspannungen	50
Liebe Leserinnen, liebe Leser	51
- Kurzentspannungen hauptsächlich über die Atmung	53
Liebe Raucherinnen und Raucher	57
- Kurzentspannungen hauptsächlich über die Achtsamkeit im Alltag	58
- Kurzentspannungen hauptsächlich über die Sinne	60
- Kurzentspannungen hauptsächlich über den Körper	63
Erfolgsaussichten	70
Über die Autorin	72