

Inhalt

Einführung 6

ERSTES KAPITEL

Zu Entspannung zurückfinden 8

- Das Bedürfnis nach Entspannung 10 • Der Faktor Stress 12
- Ein Moment für sich 17 • Auslöser identifizieren 18 • Anzeichen erkennen 20 • Stress abbauen 23 • Entspannende Visualisierung 25
- Das Gleichgewicht des Qi 26 • Inspirationen 29

ZWEITES KAPITEL

Harmonie von Geist und Körper 30

- Yoga 32 • Meditation 33 • Inspirationen 34 • Beruhigende Visualisierung 37 • Das innere Lächeln 38 • Atmen lernen 40
- Die Vollatmung 43 • Inspirationen 44 • Zur Ruhe atmen 47
- Arme und Beine ausschütteln / Schultern und Nacken entspannen 49 • Entspannung für den ganzen Körper 50
- Die beruhigende Berührung 52 • Akupressur zur Selbsthilfe 54
- Sanfte Massage 57 • Essen, schlafen, sein 58 • Inspirationen 61
- Klänge der Ruhe 62 • Persönliche Klänge der Ruhe 65
- Beruhigende Aromatherapie 66 • Aromabad 68 • Erholsamer Schlaf 71 • Strategien für einen guten Schlaf 73

DRITTES KAPITEL

Der innere Raum 74

- Sich selbst wertschätzen 76 • Eine neue Perspektive gewinnen 79
- Angst besiegen 80 • Inspirationen 83 • Negative Selbstgespräche umkehren 84 • Selbstwertgefühl verbessern 86 • Neid ablegen 89
- In der Gegenwart leben 90 • Veränderungen annehmen 92
- Ziele setzen 95

VIERTES KAPITEL

Dauerhafte Entspannung 96

- Gesund leben 98 • Inspirationen 101 • Im Einklang mit der Natur 102 • Spaziergang im Park 104 • Inspirationen 106
- Umgang mit der Arbeit 108 • Ruhe beim Pendeln 110 • Arbeit und Spaß / Sich selbst belohnen 113 • Entspannung herbeiführen 114 • Kleine Flucht 116 • Rückzugsort schaffen 118
- Entspannende Farbtöne 121 • Gemeinsam zur Ruhe kommen 122
- Inspirationen 124

Register 126