

Alexandra Stross

GESUNDHEIT IST KOPFSACHE

Aktiviere deinen inneren Arzt

© des Titels »Gesundheit ist Kopfsache« (ISBN 978-3-7423-0237-3)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Inhalt

© des Titels »Gesundheit ist Kopfsache« (ISBN 978-3-7423-0237-3)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Einführung	11
Beginnen Sie am Ende!	17
Bevor Sie loslegen, müssen Sie wissen, wo Sie hinwollen	18
Ihr Denken beeinflusst Ihre Wahrnehmung	19
Formulieren Sie ein konkretes Ziel	20
Ihre Energie muss zu dem passen, was Sie sich wünschen	22
Finden Sie die versteckten Vorteile Ihres momentanen Zustandes ..	24
Halten Sie fest, was klar ist, und bleiben Sie lösungsorientiert ...	26
Ersetzen Sie versteckte Vorteile durch andere	29
Sie brauchen einen guten Grund für Ihr Vorhaben	30
Jeder Einwand ist wertvoll	32
Zahlen helfen Ihnen, konkret zu werden	33
Selbst Horrorvorstellungen können zu verlockenden Zielvisionen werden	35
Stecken Sie sich auch bei Kleinigkeiten klare Ziele	38
Übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihren Zustand!	41
Schwierige Lebenslagen bieten die Möglichkeit zu lernen	42
Sie können auf alles, was in Ihrer Welt geschieht, Einfluss nehmen ..	43
Zum Opfer kann man sich nur selbst machen	45
Der Lernprozess bietet sich so lange, bis er bewältigt wird	47
Es ist nicht entscheidend, ob Sie »Ja« oder »Nein« sagen, sondern wie Sie es tun	48

In jeder schwierigen Situation haben Sie unzählige Möglichkeiten . . .	50
Gibt es Situationen, die keine freie Entscheidung zulassen?	52
Nutzen Sie die Kraft Ihres Geistes	53
Für Ihr Glück sind nur Sie verantwortlich.	54
Jede Belastung ist es wert, genau betrachtet zu werden.	56
Zunächst muss eine Veränderung im Innen erfolgen	58
Das eine Richtige gibt es nicht	59
Was sind Sie bereit zu geben?	60
Ist man verantwortlich für seine Vergangenheit?	62

Fangen Sie stets klein an!	65
Automatisierte Verhaltensmuster können zur Häufung von Schwierigkeiten führen	66
Aufopferung ist keine gute Lösung	69
Große Veränderungen entstehen durch eine Aneinanderreihung von vielen kleinen.	70
Sie brauchen kein anderer Mensch zu werden	72
Die schwersten Aufgaben zunächst komplett zurückstellen	73
Stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl, indem Sie das, was Sie sich vornehmen, auch tun	74
Klitzekleine Details konsequent verändern	77
Ganz langsam wieder selbst die Kontrolle übernehmen.	79
Ein häufiges Muster: zu viel auf einmal wollen	81
Das Bewusstsein eines Gesunden entwickeln	82
So gehen Sie konkret bei Ihren Mustern vor	83
Erstellen Sie einen Trainingsplan.	85
Sie können bereits alles, was Sie können wollen	86

Erzählen Sie keine Geschichten, handeln Sie!	89
Nur wer sich unsicher ist, braucht den Segen anderer	90
Warum Sie niemals »das weiß ich schon« sagen sollten	91
Wenden Sie an, was Sie wissen, bevor Sie neues Wissen sammeln . .	92

© des Titels »Gesundheit ist Kopfsache« (ISBN 978-3-7423-0237-3)
 2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Nur wenn Sie handeln, können Sie etwas verändern.	94
Der einzige Weg vom Geist in die Wirklichkeit	95
Jeder Weg zur Veränderung führt über das Tun	96
Gefühle lassen sich gezielt erzeugen	97
Jede Fertigkeit erlangen Sie vor allem durch Übung.	99
Die meiste Energie wird beim Start benötigt	100
Jedes Drama entsteht in Ihrem Kopf.	102
Wählen Sie Ihre Gedanken bewusst.	104
Nutzen Sie Ihr Zielbild beim Umdenken.	106
Drei Gründe, warum wir gerne jammern	107
Der Wunsch nach Zuwendung	108
Jammern vermeidet, mit tiefen Gefühlen in Kontakt zu kommen. .	110
Wir sind evolutionsbiologisch darauf programmiert, uns vor Veränderung zu fürchten.	113
Programmieren Sie sich auf Gesundheit!	115
So beeinflusst das Denken den Körper	116
Machen Sie immer einen Schritt nach dem anderen	119
Interpretieren Sie alles so, dass es Ihnen nützt	120
Warum hat es bisher nicht geklappt?	121
Wie Sie lernen, Ihr derzeitiges Horrorszenario zu genießen	123
Nur Sie verleihen allem eine Bedeutung	123
Eine Interpretation muss nichts mit der Realität gemeinsam haben	125
Positives Deuten macht Spaß und ist gesund.	127
Sensibilität ist ein Geschenk	128
Leise mit dem Körper sprechen	130
Mit dem Geist sanft die Führung übernehmen	131
Wie sich eine veränderte Haltung auswirken kann	133
Denken Sie stets konstruktiv	135
Starten Sie positiv in den Tag	137
Negative Programmierungen können sehr hartnäckig sein.	139

Durchbrechen Sie Ihre Widerstände!	143
Ausrichtung ist gut, Verbissenheit ist kontraproduktiv	143
Es befreit ungemein, Grenzen zu überwinden	145
Wer nachgeben kann, beweist Vertrauen	148
Bei Bedarf hilft das Leben aus der Stagnation heraus.	149
Widerstände zeigen sich an strategisch wichtigen Punkten.	152
Wenn sich nichts bewegt, muss da ein Widerstand sein.	153
Hindernisse stellen sich auch auf dem richtigen Weg.	156
Behandeln Sie Widerstände und Hindernisse wie jedes andere Projekt	158
Ihre Überwindung heilt Sie	159
Passieren Sie den inneren Zoll	161
Echte Veränderungen sind angstbesetzt	162
Im anderen sich selbst erkennen	164
Flucht vor unangenehmen Situationen ist nicht langfristig erfolgreich	166
Gefühle tatsächlich fühlen und dem Prozess vertrauen	172
Krisen machen stark.	174
Wie der innere Zoll noch aussehen kann.	175
Gefühle, die nicht zum Selbstbild passen, werden unterdrückt und belasten den Körper	177
Egal, warum Sie aufhören wollen, machen Sie noch ein klein wenig weiter.	179
Machen Sie aus Ihrem Problem ein Spiel!	183
Was als Spaß empfunden wird, liegt im persönlichen Ermessen.	184
Dem Problem eine Persönlichkeit verleihen.	186
Lernen Sie die verschiedenen Anteile Ihrer Persönlichkeit kennen	188
Schreiben Sie Ihr Happy End.	189
Aufstellungsmethoden für den Hausgebrauch	191

Morphogenetic Download, meine eigene Aufstellungsmethode . . .	193
Wer hat, was Sie haben wollen?	195
Kissen sind tolle Stellvertreter	198
Auch einfache Zettel können fantastische Dienste leisten.	199
Lösungen werden nicht durch Nachdenken gefunden	200
Was Sie beim Einkaufen lernen können	202

Nehmen Sie dankbar alles an, was das Leben Ihnen bietet!	205
Symptome können nach einiger Zeit zurückkommen.	205
Was nicht angenommen wird, bleibt	206
Ein Standpunkt, der Sie nicht glücklich macht, hat keinen Wert . .	209
Das Thermostat im Keller Ihres Systems.	210
Sind hartnäckige Muster einmal durchbrochen, heilt der Körper schnell.	214
Scheinbare Rückschritte zeigen, dass Sie bereit sind für ein neues Level.	215
Wie die Annahme leichter gelingt	217
Manchmal ist ein Symptom nur noch da, weil man anders mit ihm umgehen soll	220
Gesundheit praktisch umgesetzt – das Onlineprogramm	224

© des Titels »Gesundheit ist Kopfsache« (ISBN 978-3-7423-0237-3)
 2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>