

Innere Kraft und äußere Stärke

Gloria Yazdan Bakhsh

Gloria Yazdan Bakhsh

Innere Kraft und äußere Stärke

Für ein Mehr an
Selbstwert, Lebenskraft und Harmonie

SHAKER™
 **media**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: NY GraphicDesign, Natalie Yazdan
Umschlagfoto: www.fotolia.de, #46062703

Copyright Shaker Media 2017

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-566-4

Shaker Media GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen
Telefon: 02407 / 95964 - 0 • Telefax: 02407 / 95964 - 9
Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1. Kapitel -

Wie im Innen so im Außen 11

Reiki 21

Klangschalen 25

Tai Chi 30

Qi Gong 33

Yoga 34

Meditation 36

Kontemplation 45

Das Gebet 46

Atemtechniken 47

Autogenes Training und andere

Entspannungstechniken 49

Progressive Muskelentspannung

nach Jacobson 50

Feldenkrais-Methode nach M. Feldenkrais . . . 51

Kraftplätze 51

Feng Shui 53

Die Musik 56

Die Ernährung 58

Der Sport 61

Die Kunst des Müßiggangs 63

Quintessenz 66

2. Kapitel -	
Auf dem Weg in ein erfülltes Leben	71
Loslassen	72
Zulassen	79
Zielorientiertes Denken	81
Die Gedanken sind frei	87
Sage mir deine Gedanken und ich sage dir, wer du bist	89
Quintessenz	92
3. Kapitel -	
Burnout, Mobbing	
und Depressionen? Nicht mit mir!	97
Burnout	97
Mobbing	105
Depressionen	109
Quintessenz	111
4. Kapitel -	
Auf zu neuen Ufern	115
Ein Mehr an Liebe, Frieden und Harmonie	124
Jeder ist seines Glückes Schmied	128
Das Glück und das Gesetz der Anziehung.	134
Die Leichtigkeit des Seins begünstigt das Glück.	139
Wahres Glück ist nicht von äußeren Umständen abhängig	151
Quintessenz	158
5. Kapitel -	
Prävention und Transformation.	161