

Inhalt

Vorwort	7
Teil I: Die Wissenschaft des »Strahlens«	15
Einführung zu Teil I: Entdecken Sie Ihr Strahlen wieder!	17
Kapitel 1: Drama, Trauma und Stress	22
Kapitel 2: Warum Sie immer wieder mit Drama konfrontiert sind	33
Kapitel 3: Posttraumatische Stressreaktion.	50
Kapitel 4: Histamin-Sucht und -Intoleranz	61
Teil II: Wie Sie Ihr Strahlen zurückgewinnen können	71
Einführung zu Teil II: Gleichgewicht zwischen Yin und Yang	73
Kapitel 5: Bauen Sie Stress in Ihrem Leben ab.	76
Kapitel 6: Richtig essen, um Ihr inneres Strahlen wiederzugewinnen.	96
Kapitel 7: Ihre strahlende Umgebung.	112
Kapitel 8: Linderung von Stress, Depression, Nervosität und Angst auf natürliche Weise	123
Kapitel 9: Sanftes und erholsames Yoga	139
Kapitel 10: Lassen Sie sich helfen	154
Teil III: Strahlender Umgang mit anderen Menschen	163
Einführung zu Teil III: Kontakt mit anderen Menschen	165
Kapitel 11: Was fühlen Sie in Bezug auf andere Menschen?	167
Kapitel 12: Wählen Sie Ihre Freunde mit Bedacht	182

Kapitel 13: Strahlende Liebesbeziehungen	198
Kapitel 14: Sich selbst treu bleiben innerhalb der Familie	210
Kapitel 15: Gesunde Beziehungen aufbauen	223
Nachwort: Vom Stress zum Stretching	230
Bibliografie	233
Register	247