

Inhaltsangabe

Vorwort	11
Einfach mal raus ...	13
Manaus	16
Bem vinda	17
Verabredung	25
»Karla, warum sieht dein Alltag wie eine Tretmühle aus?«	31
Glaubenssätze	35
Schamanismus	42
Exkurs in den Dschungel	44
Natur und Gesundheit	53
Was meinst du mit der Erkrankung im Äußeren ?	55
Ursachen einer Krankheit erkennen?	56
Die Ahnen	59
Meditation	65
Meine Kindheit	74
Meine Glaubenssätze	76
Übrigens, die brasilianische Küche ist sehr gut!	80
Essen und Trinken in Deutschland	82
Heute ist ein Treffen in der Casa.	87
Gayatri-Mantra	89
»Was verstehst du unter Spiritualität, Don Pedro?«	92
Das Thema Konsum	95
Was bedeutet für dich Meditation, Don Pedro?«	98
»Wie verhältst du dich, wenn du Sorgen hast, Don Pedro?«	101
»Was bedeuten für dich innere Stärke und Selbstliebe?«	104

Selbstliebe	106
»Was will uns Krankheit zeigen, Don Pedro ?«	108
Warum zeigt sich das Leben so unterschiedlich?	111
Wie kann ich mich selbst besser kennenlernen?	115
»Was könnt ihr mir zum Thema ›Selbstheilung‹ sagen?«	123
Die Psyche bestimmt entscheidend unsere Gesundheit.	125
Hier eine kleine Übung zur Aktivierung der Selbstheilung.	128
»Was ist, wenn ich nicht an meine Selbstheilungskräfte glauben kann, bin ich dann mit meinem Bewusstseinszustand noch weit zurück?«	129
»Das Thema Bewusstsein wurde schon mal angesprochen. Was kannst du uns aus deiner Sicht zusätzlich sagen?«	130
Natur und Umwelt	133
Positionen der Hände	139
Aphorismen	140
Kritik	146
Erfolg oder Misserfolg?	151
Das Bewusste und das Unbewusste	153
Bootsfahrt auf dem Amazonas und Bummel durch Manaus	155
Manaus	158
Die Kraft der Gedanken und der Gefühle.	160
Anerkennung – Ehefrau mit Fehlern	161
Mein zweiter Besuch im Spirituellen Zentrum.	163
»Was sagst du uns zum Thema Alternativmedizin?«	164
»Was magst du uns zum Thema Natur und Medizin sagen?«	167
»Dona Maria, wie kann ich meine Selbstheilungskräfte aktivieren. Wie kann ich mir kurzfristig helfen, wenn ich mich gestresst und ausgelaugt fühle?«	171

Lasst uns gemeinsam eine kleine Übung durchführen.	172
»Was bedeuten Symbole, welche Wirkung haben sie?«	174
»Was sollten wir eurer Meinung nach über die Wahrnehmung wissen?«	176
Wahrnehmungsübungen	178
Noch eine kleine Übung zur Wahrnehmung und Aktivierung der Selbstheilung.	179
Energiearbeit, systemisches Aufstellen.	183
Zwischenmenschliche Themen, beispielsweise eine Familienaufstellung:	186
Heilen versus Behandeln	189
Vergleich mit anderen	190
Deine Ausstrahlung	192
Kinder, Schule, Ausbildung	195
»Sollte ich vergeben, wenn ich sehr verletzt wurde?«	198
Wie wichtig ist es, uns selbst zu verzeihen?	200
Die letzte Frage: »Gibt es Leben nach dem Tod?«	201
Aphorismen	204
Ich sitze im Flugzeug	210
Zurück in Deutschland	213
Nachwort	218
Über die Autorin und Kontakt	219