

Rüdiger Dahlke

Die Notfallapotheke für die Seele

Leseprobe

[Die Notfallapotheke für die Seele](#)

von [Rüdiger Dahlke](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.de/b16241>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>



Wut, Ärger und andere starke Emotionen	89
Die eigene Mitte wiederfinden	89
Enttäuschung	97
Ehrlicher und freier werden	97
Fehler machen	103
Die Lebensaufgabe erkennen	103
Blamagen und Gesichtsverluste	107
Chancen zu mehr Ehrlichkeit	107
Sinnlosigkeit, Leere, Burn-out	113
Die Lebensträume wiederentdecken	113
<i>Bore-out</i>	117
Stressüberflutung und Nervenzusammenbruch	121
Innere Ruhe finden	121
<i>Ruhe geben</i>	122
<i>Zen-Geschichte</i>	123
<i>Weitere Tipps</i>	123
Trauer und Abschied	125
Alles darf so sein, wie es ist	125

<i>Klopfen</i>	126
<i>Gefahren von Affirmationen und Positivem Denken</i>	127
<i>Klopf-Technik</i>	128
<i>I. Brustbein</i>	128
<i>II. »Herzklopfen«</i>	129
<i>III. Gesichtsklopfen</i>	130
<i>IV. Wichtige Körper-Punkte</i>	131
<i>V. Hand- und Fußpunkte</i>	132

Zauberhafte Tipps zum seelischen

Gleichgewicht	135
<i>Stimmungsschwankungen, Launen und Missmut</i>	135
<i>Bewegung im Sauerstoffgleichgewicht</i>	137
<i>Bewusstseins-Gymnastik</i>	139
<i>Liegende Acht malen</i>	140
<i>Verschiedene Symbole</i>	140
<i>Barfußgehen als Massage der Fußreflexzonen</i>	140
<i>Die ganze Fülle der seelischen Symptome</i>	141
<i>Die Spielregeln des Lebens</i>	142
<i>Ernährung</i>	144
<i>Mittagsschlaf</i>	145
<i>Atem-Übungen</i>	145
<i>Bewusst durch den Alltag – das Leben als Ritual</i>	146

Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke 148

Register 154



Einleitung

Die Notfallapotheke bringt einfache, schnell wirksame Hilfe, die eine grundlegende Therapie der Seele nicht ersetzen, aber doch dafür sorgen kann, dass das Lebensschiff nicht strandet. Die Übungen geben Vertrauen und vermitteln, wie viel man selbst für sich tun kann. Wer die Sprache des Körpers versteht und aufhört, ihn zu ignorieren und seine Hilferufe in Gestalt der Symptome mit Medikamenten »wegzudrücken«, kann über einfache Schritte ein tieferes und ungleich befriedigenderes Verhältnis zum eigenen Körperhaus finden. Die Vorschläge wollen Lust machen auf feine Wahrnehmungsübungen, Freude vermitteln, Neues über sich zu erfahren und Schritte in Richtung Heilung zu erleben. Langfristig sind einige der Vorschläge auch geeignet, die Lebensreise nachhaltig anregender, erfolgreicher und damit glücklicher und schöner zu gestalten.

So wäre die Notfallapotheke der Seele zugleich auch eine Reiseapotheke für die Lebensreise. Die hier gemachten Vorschläge zielen darauf, rasche Linderung zu schaffen, ohne späteren längerfristigen nachhaltigen Lösungen im Wege zu stehen, im Gegenteil könnten sie diese sogar vorbereiten.



Rüdiger Dahlke

[Die Notfallapotheke für die Seele](#)

Heilende Übungen und Meditationen

160 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de