



Inhalt

Einführung

Was Bewusstsein mit dem Abnehmen zu tun hat	6
Warum Sie mit diesem Buch wirklich abnehmen werden	7
Ernährung, Gewicht und Hunger	11
»Wonach hungere ich?«	16
Diäten sind immer der falsche Weg	18
Die Geist-Körper-Verbindung	22
Der Kampf in Ihrem Kopf	24
Eine Erfolgsgeschichte	27
Die Perspektive des Arztes	28

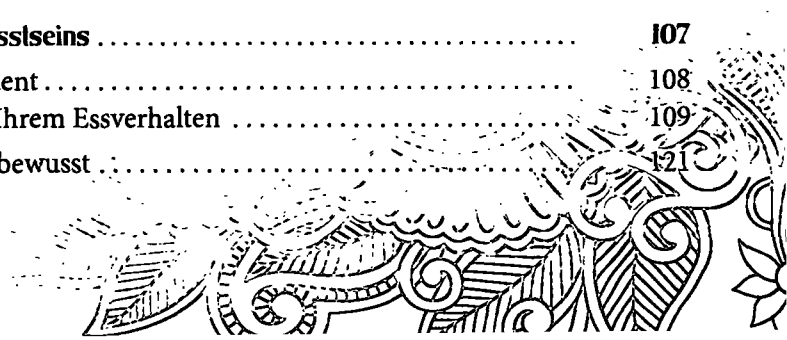
Teil I

Die Chopra-Methode	32
Schreiben Sie Ihre Geschichte um und verwandeln Sie so Ihren Körper. ...	35
Körper, Geist und Seele nähren.	37
Erfüllt von Leichtigkeit und Licht	41
Wenn die Botschaft ankommt	42
Das größte Hindernis sind widersprüchliche Botschaften	44
Kreuz-Inhibition: Wer gewinnt?	45
Warum falsche Botschaften siegen	46
Wenn die richtigen Botschaften siegen	46
Reinheit, Energie und Balance	52
Reinheit	53

Energie	58
Durchbrechen Sie den Teufelskreis	61
Balance	63
Die negativen Botschaften	68
Heilende Eingriffe	69
Was die Heilung beeinträchtigt	69
Saisonkalender für Gemüse und Obst	72
Was soll ich essen?	74
Essen und Gesundheit	75
Der Weg des Ayurveda	75
Noch mehr Tipps für maximale Frische	77
Was heißt »natürlich«?	77
Meditation für achtsames Essen	79
Ein Wort zum Thema Entzündungen	79
Sechs Geschmacksrichtungen zu jeder Mahlzeit	80
Süß	82
Sauer	85
Salzig	86
Bitter	86
Scharf	87
Herb	88
Die Erweiterung der Aromen	91
Der Geschmack der Gefühle	92
Essen in den Farben des Regenbogens	93
Gewürze für das Wohlbefinden	96
Die früheste Form der Prävention	100
Ungleichgewichte erkennen	101

Teil 2

Schärfen Sie Ihr Bewusstsein	104
Die Freuden des Bewusstseins	107
Das fehlende Element	108
Blinde Flecken in Ihrem Essverhalten	109
Bewusst versus unbewusst	121





Selbstregulation: Lassen Sie Ihren Körper für Sie sorgen	128
Wie Körperbewusstsein funktioniert	129
Warum Feedback wichtig ist	133
Hormone justieren den Körper	134
Stress-Essen	138
Was Sie tun können	140
Der Schlaf, unser wichtigster Biorhythmus	142
Was gesunden Schlaf fördert	143
Emotionales Wohlbefinden: Es liegt in Ihrer Hand	152
Die beste aller Gewohnheiten: Selbst-Bewusstheit	153
Was macht Sie glücklich?	156
Die Zutaten zum Glück – was sagt die Forschung?	156
Von hier dorthin gelangen	158
Ein Modell für das Glück	160
Wie Bewusstsein zum Glück führt	160
Die Leichtigkeit der Seele	169
Spirituelles Bewusstsein	173
Die Spiritualität im Hier und Jetzt	174
Die Fähigkeiten des Bewusstseins	177
Wie Sie die Fähigkeiten des Bewusstseins nutzen	179
1. Fähigkeit: In sich ruhen	179
2. Fähigkeit: Aufmerksam sein	181
3. Fähigkeit: Fokussiert bleiben	183
4. Fähigkeit: Tiefer eintauchen	185
Die Wirkung der Meditation – eine Bestandsaufnahme	186

Teil 3

Rezepte aus dem Chopra-Center	200
Rezepte für Reinheit, Energie und Balance	203
Dank	250
Bücher, die weiterhelfen	251
Rezeptregister	252
Sachregister	253
Impressum	256



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung.

Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben.

Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.