

Doreen Virtue

# Bewahre dir dein inneres Strahlen

*für ein Leben ohne Stress,  
Krisen und negatives Denken*

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Angelika Hansen



The logo for IRISIANA, featuring the word "IRISIANA" in a bold, sans-serif font, with a thin, curved line arching over the text.

# Inhalt

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

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