

Kurt Tepperwein

Die Botschaft deiner Seele



© 2022 des Titels »Die Botschaft deiner Seele« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-0432-4) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Neuausgabe 2022

© 2012 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Dagmar Schneider-Damm

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/ColleenSlater Photography

Satz: Andreas Linnemann, München

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0432-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-827-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-828-8



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einstimmung	7
I. Säule	10
Ursachen und Lösungen für körperliche Übersäuerung.....	11
Was macht den Körper sauer?	11
Praktische Schritte zur Entsäuerung.....	16
Die persönliche Säure-Basen-Balance überprüfen	25
II. Säule	32
Mental-seelische Ursachen für Übersäuerung – Bestands- aufnahme und lösungsorientiertes Verhalten.....	33
Was macht Sie sauer? Alle wesentlichen Indikationen von A (wie Ärger) bis Z (wie Zorn)	33
Ärger.....	34
Aggression	36
Angst	38
Burn-out.....	41
Depression.....	44
Enttäuschungen	46
Egoismus.....	49
Eifersucht	52
Empfindlichkeit.....	55
Erwartungen.....	57
Frustration.....	59
Leid	61
Mobbing.....	64
Neid	66
Nervosität.....	68
Probleme	70
Reue	72
Schmerzen	74
Schuldgefühle.....	76
Selbstmitleid.....	78
Selbstzweifel.....	80
Stress.....	82
Sucht	86
Zorn.....	89

Mentale Entsäuerung – das emotionale Entschlackungsprogramm:	
Befreiung von negativen Mustern.....	92
Blockaden	92
Druck.....	94
Gewohnheiten	95
Glaubensmuster, Konditionierungen, Überzeugungen.....	97
Hindernisse	100
Verdrängungen.....	103
Verhärtungen.....	106
Zwänge	110
III. Säule	114
Bewusstseinstaining: Von der Trennung zur Einheit –	
Faktoren, die die geistige Hygiene fördern	115
Gelassenheit und Balance.....	115
Leben in der Zeitlosigkeit.....	118
Leben im Einklang.....	123
Stimmigsein in der Leichtigkeit des Seins.....	126
Der »Plusfaktor« – Vernetzung mit den »geistigen Gesetzen« –	
kennen und anwenden	130
Das Gesetz des Loslassens	130
Das Gesetz der Veränderung.....	135
Das Gesetz der Gedanken	138
Das Gesetz der Selbstbestimmung	143
Das Gesetz der Wahrnehmung.....	147
Das Gesetz des Vertrauens	153
Das Gesetz des Friedens	158
Das Gesetz der Ausgewogenheit.....	161
Das Gesetz der Herzensliebe.....	165
Persönliche Checklisten	171
Körperliche Hygiene für ein gesundes Körperbewusstsein	171
Geistige Hygiene für ein gesundes Körperbewusstsein.....	172
Seelische Hygiene für ein gesundes Körperbewusstsein	173
Ausklang	175
Literaturempfehlungen	177