

Kurt Tepperwein

# Die Botschaft deiner Seele

Das 3-Säulen-Prinzip zur  
emotionalen Entsäuerung

**mvg**verlag 

© des Titels »Die Botschaft deiner Seele« (ISBN 978-3-86882-260-1)  
2012 by mvgVerlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Inhalt

<b>Einstimmung</b> .....	7
<b>I. Säule</b> .....	<b>10</b>
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
<b>II. Säule</b> .....	<b>32</b>
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
<b>III. Säule .....</b>	<b>114</b>
Bewusstseinstraining: 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
<b>Ausklang .....</b>	<b>175</b>
<b>Literaturempfehlungen .....</b>	<b>177</b>