

EINE NEUE ART ZU SEHEN

Sehend wissen – wissend sehen
Ihr innerer Weg zu klarer Sicht

von Martin Brofman



INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	7
Vorwort	15
Wie man dieses Buch benutzt	19
Teil I – Sein und Sehen	21
1. „Sicht“ als Metapher	21
2. Zurück zur Klarheit	31
3. Der Prozeß der Veränderung	37
Teil II – Benutzen Sie Ihren Geist als Werkzeug	43
4. Schaffen Sie eine neue Realität	43
5. Positives Denken	46
6. Affirmationen	51
7. Visualisierung	60
8. Meta-Programmierung	62
9. Sprechen Sie mit sich selbst	66
Teil III – Eine andere Art, zu sehen	71
10. Üben Sie Ihre Macht aus	71
11. Ihre Beziehung zu sich selbst	79
12. Leben Sie im Hier und Jetzt	86
13. Sphären-Realität	91
14. Das menschliche Orientierungssystem	97
15. Fragen und Antworten	102
16. Schluß	110
Teil IV – Übungen	114
1. Liebe deine Augen	114
2. Nichtstun	115
3. Schrittweise Entspannung	117

4.	Hatha-Yoga-Augenübungen	120
5.	Mit den Augen balancieren	122
6.	Affirmationen	123
	Vorschlag für ein Zwei-Monats-Programm	125
	Wie man die Buchstabentafel benutzt	128
Teil V –	Erfolgsgeschichten	129
1.	Susanne Nissen - Kopenhagen, Dänemark	129
2.	Ziggy Moller - Kopenhagen, Dänemark	132
3.	Jytte Tranberg - Horsholm, Dänemark	135
4.	Lis Schroeder - Kopenhagen, Dänemark	138
5.	Roberte Collaud - Morges, Schweiz	145
6.	Noch nicht geschrieben	