

Inhoudsopgave

Inleiding	7
Hoofdstuk 1: Wat is wilde-kruidenolie ^{relax}	11
1.1. Meer dan 'zomaar' een huismiddel	11
1.2. Hoe werkt deze olie?	12
1.3. De huid is de spiegel van de ziel.....	13
1.4. Stimulans voor onze dromen	14
1.5. Werkwijze	15
1.6. Hoe gebruik je dit boek?.....	16
Hoofdstuk 2: De vijf zones voor groei en verandering	17
2.1. Zone 1: zone van de individualiteit	18
2.2. Zone 2: zone van gevoel en intuïtie	18
2.3. Zone 3: zone van het voorstellingsvermogen	19
2.4. Zone 4: zone van de intelligentie	19
2.5. Zone 5: zone van de psyche	20
Hoofdstuk 3: De tien zones voor lichamelijk en geestelijk evenwicht.....	21
3.1. Zone 1: zone van angst.....	22
3.2. Zone 2: zone van verdriet.....	23
3.3. Zone 3: zone van vreugde.....	24
3.4. Zone 4: zone van spanning	25
3.5. Zone 5: zone van herinnering	26
3.6. Zone 6: zone van het dieptebewustzijn.....	26
3.7. Zone 7: zone van partnerschap en relatie	27
3.8. Zone 8: zone van 'verharding van de ziel'	28
3.9. Zone 9: zone van het leven	29
3.10. Zone 10: zone van hebzucht en begeerte	30
Hoofdstuk 4: Vijf combinatiebehandelingen van zones bij lichamelijke klachten	31
4.1. Combinatiebehandeling 1: ondersteuning van het immuunsysteem	32
4.2. Combinatiebehandeling 2: verkoudheid	33
4.3. Combinatiebehandeling 3: stimulering van de bloedsomloop....	35
4.4. Combinatiebehandeling 4: hoofdpijn.....	36
4.5. Combinatiebehandeling 5: maag-, darm- en galklachten; bij 'vol' gevoel in de buik	38

Hoofdstuk 5: Slapen en dromen: ons actieve nachtleven.....	39
5.1. Meer dromen, betere nachtrust	39
5.2. Droomsymboliek.....	40
5.3. De thema-droomzones.....	42
5.4. Behandelprogramma.....	42
5.5. Droomdagboek.....	42
5.6. Onderzoekresultaten	43
5.7. Omschrijving van de thema-droomzones 1-9	44
Hoofdstuk 6: Kleurklanktherapie – je ziel luistert mee... ..	47
6.1. A. Kleurklanktherapie: praktische toepassing van de CD's	47
6.1.1. CD Slaapstoelingen.....	50
6.1.2. CD Psychosomatische balans.....	51
6.1.3. CD Versterking immuunsysteem	51
6.1.4. CD Concentratie	52
6.1.5. CD Hoofdpijn/migraine	52
6.1.6. CD Motivatie.....	53
6.1.7. CD's Conflictoplossing (set van 4 CD's)	53
6.1.8. CD's Totaliteit: Lichaam – ziel – geest (set van 3 CD's).....	54
6.2. B. Esogetische klankbeelden.....	55
6.2.1. Wat is esogetiek?	55
6.2.2. Serie van negen klankbeelden.....	57
Nawoord	59
Over de auteurs	61