

## Kapitel 7

# **Uns in dem, was wir gewählt haben, akzeptieren und lieben**

Deine Wunden entdecken

Wunden heilen

Emotionen und Beschuldigungen

Schuldgefühle

Ängste um sich selbst

Verantwortung

Frieden mit den Eltern schließen

Sein, was du sein willst

Dein Gewicht akzeptieren

Das Gewicht anderer akzeptieren

Auf die Bedürfnisse deiner drei Körper hören

Meditation

Dich respektieren und lieben

Transformation und physische Heilung

## **Zusammenfassung und Fazit**

Das Protokoll ausfüllen

Ein kleiner Rat für Perfektionisten

Fazit

**Lise Bourbeau**

**Mehr von Lise Bourbeau**

# Dank

Es fällt mir sehr schwer, anlässlich dieses Buches nur einigen wenigen zu danken. Angespornt von meiner Leidenschaft für dieses Thema, erforsche ich es seit fast dreißig Jahren. Ich habe unzählige Berichte von Menschen aus verschiedenen Ländern, unterschiedlichen Kulturen und jeden Alters gesammelt, sowohl in meinem Privatleben als auch beruflich.

Für meine Recherchen habe ich aus diversen Quellen geschöpft, bin aber vor allem

ausgehend von meinen eigenen Erfahrungen wie auch denen vieler anderer Menschen zu einer Synthese gelangt. Mein Dank gilt euch allen, die ihr mir geholfen habt – oft genug, ohne es zu beabsichtigen oder euch dessen bewusst zu sein!

Ich möchte dennoch all jenen danken, die zum Zustandekommen dieses Buches beigetragen haben. Die Idee dazu schlugen mir zuerst zwei Workshop-Veranstalter in der deutschsprachigen Schweiz mit großer Begeisterung vor (danke Stella und David!). Als ich ihnen erzählte, was ich in den vielen Jahren aus meiner Ernährung gelernt und welche allgemeinen Schlüsse ich daraus gezogen hatte, gaben sie sich alle Mühe, mich zu motivieren, dieses Buch noch schneller zu schreiben. Sie haben mir zu der Erkenntnis verholfen, dass dies eigentlich schon seit geraumer Zeit von mir gefordert wurde, ohne dass ich es