

Lise Bourbeau
Micheline St-Jacques



Handbuch für die innere Kraft

Höre auf deinen Körper, lerne dich neu zu sehen
und bedingungslos anzunehmen

WINDPFERD



Lise Bourbeau
Micheline St-Jacques

Handbuch für die innere Kraft

Höre auf deinen Körper, lerne dich neu zu sehen
und bedingungslos anzunehmen

*Aus dem Französischen
von Christian Schweiger*



WINDPFERD



Lise Bourbeau

Autorin von 15 Büchern, u. a. dem Bestseller *Höre auf Deinen besten Freund, auf Deinen Körper*. Ihre praktische Ausbildung und die einfache Botschaft, die sie vermittelt, haben mehr als 1 Mio. Menschen geholfen, konkrete Veränderungen in ihrem Alltagsleben zu bewirken. Sie ist die Gründerin der größten Schule für Persönlichkeitsentwicklung in Quebec, deren Gedankengut sich mittlerweile in 22 Ländern verbreitet hat und in neun Sprachen übersetzt wurde.



Micheline St-Jacques

Micheline St-Jacques hat seit 1993 das Diplom der Schule „Höre auf deinen Körper“. Sie hat eine große Leidenschaft: das fortwährende Bestreben sich zu entwickeln und

Menschen dabei zu helfen sich besser kennen zu lernen. Ihr Engagement, ihre Beharrlichkeit und ihr Enthusiasmus bei der Verbreitung der in diesem Werk dargestellten Anregungen, haben bei ihr dazu geführt, bei diesem Buch als Co-Autorin mitzuwirken. All dies hat ihr dabei geholfen, ohne Unterlass die Grenzen ihrer inneren Kraft zu erweitern.

Titel der Originalausgabe: *Le grand guide de l'ÊTRE*

Erschienen bei *Les Éditions E.T.C. Inc., Kanada*

© 2003 Lise Bourbeau

© 2003 Micheline St-Jacques

1. Auflage 2005

© 2004 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kuhn Grafik, Digitales Design,

Zürich Aus dem Französischen übersetzt von Christian

Schweiger Lektorat: Daniela Weiss

Gesamtherstellung: Schneelöwe, D-87648 Aitrang

www.windpferd.de

eISBN 978-3-86410-283-7

Inhalt

Danksagungen

Vorwort

Einleitung

A - Z

A

Abhängigkeit (affektive)

Abhängigkeit (körperliche)

Abreagieren

Abschwören

Absicht

Absolut

Abtreibung

Abwertung

Achtung

Aggression

Agoraphobie

Ahnung

Akasha-Erinnerungen

Aktionen setzen

Akzeptieren

Alkoholismus

Alter

Änderungswille

Anerkennung

Angst vor Tieren

Angst

Ängstlichkeit

Anklage

Anpassung

Anstellung

Antipathie

Anziehung

Apokalypse

Arbeit haben

Arbeit lieben

Armut

Astralleib

Astralreisen

Astralwelt

Atmung

Aufgeben

Aufrichtigkeit

Aura

Ausdauer

Ausgeglichenheit

Ausnützen

Autonomie

Autorität

B

Babys

Bedürfnisse

Befriedigung

Behaupten

Beklemmung
Bekommen
Bekräftigung
Beobachten
Beraten
Bescheidenheit und falsche Bescheidenheit
Beschuldigung
Besessenheit
Beständigkeit
Bestimmtheit
Bestreben
Beten
Beweggründe
Bewunderung
Bewusstsein
Beziehung
Bilanz
Bitten
Böse
Botschaften aus dem Jenseits
Buddhakörper

C

Chakra (Energiezentrum)
Charakter
Christusleib

D

Dämon
Dankbarkeit

Defätismus
Delegieren
Demütigkeit
Depression
Dialog
Diebstahl
Dilemma
Dogma
Dramatisieren
Dualität

E

Egoismus
Egozentrik
Ehrgeiz
Ehrlichkeit
Eifersucht
Eigenliebe
Eigenständigkeit
Einen
Einfachheit
Einfluss
Eingebung
Einsamkeit
Einschau
Elementare Gedankenformen
Eltern
Emotionen
Emotionsleib
Empathie

Empfangen
Empfinden
Energie, Energiereserven
Energiekörper
Energiemangel, -verlust
Engagement
Entdramatisieren
Enthaltbarkeit
Enthusiasmus
Entmutigung
Entscheidungen (bewusste)
Entscheidungen (unbewusste)
Entschlossenheit
Entspannung
Enttäuschung
Entwicklung
Erbkrankheiten
Erde
Erfahrung
Erfolg
Erinnerung
Ermüdung
Ernährung
Erniedrigung
Erwartungen
Erziehen
Esoterik
Exhibitionismus
Existenzgrund

Exorzismus
Extrovertiertheit

F

Fähigkeit
Falsche Meister
Familie
Fasten
Fegefeuer
Feinfühligkeit
Feinstoffliche Körper
Feststellen
Fettleibigkeit
Fische-Zeitalter
Fluch
Flucht
Folgern
Forderungen
Freier Wille
Freiheit
Freude
Freundschaft
Frustration
Fühlen
Führen
Führer des Jenseits
Fusionstyp

G

Gaben

Gaia, die Erde
Geben
Gebet
Gedanken (Kraft der)
Geduld
Gefühle
Gefühllosigkeit
Gefühlsautonomie
Gefühlsduselei
Gefühlskälte
Gegenwart
Gehirn
Gehorsam
Geist
Geistestrennung
Geld
Geschicklichkeit
Geschwisterseele
Gesetz der Anziehungskraft
Gesetz von Ursache und Wirkung
Gespenst
Gestörte Familienverhältnisse
Gesundheitsprobleme
Gewalt (körperliche)
Gewalt (psychische)
Gewichtsprobleme
Gewohnheit
Glaube
Glauben (religiöser)

Gleichgewicht
Gleichgültigkeit
Glück (Gefühl)
Glück
Gott
Göttliche Weisheit
Grenze
Großzügigkeit
Guru
Gut - Das Prinzip von Gut und Böse

H

Haltung
Hang
Harmonie
Hartnäckigkeit
Hass
Helfen lassen
Hellseherei
Herz
Hilfe leisten
Himmel
Hindernis
Hochmut
Hoffnung
Höflichkeit
Höhere Mentalebene
Hölle
Homosexualität

I

Ich bin

Ich

Ideal

Idee

Image

Impuls

Indifferenz

Individualität

Innere Mitte

Innere Ruhe

Innerer Dialog

Innerer Friede

Innerer Führer

Innerer Gott

Innerer Konflikt

Inneres Kind

Integrität

Intelligenz

Intensiv leben

Intimität

Intoleranz

Introvertiertheit

Intuition

Inzest

Irritation

Irrtum

J

Jugend

Jung

K

Karma

Kausalleib

Kenntnisse

Keuschheit

Kinder

Kinderwunsch

Kindheit

Klarsicht

Kollektives Bewusstsein

Kollektives Unbewusstes

Kommunikation

Konflikt

Können

Kontrolle

Körper

Kraft

Krankheit

Kreativität

Krise

Kritik

Kummer

L

Lachen

Langeweile

Laune

Leben

Lebensbilanz
Lebensfreude
Lebenshilfe
Lebensplan
Lebensraum
Lebensüberdruß
Leichtigkeit
Leid (emotionell)
Leid (körperlich)
Leidenschaft in der Partnerschaft
Leistung
Lenken
Leugnen
Lichtwesen
Liebe
Losgelöstheit
Loslassen
Loslösung
Lügen

M

Macht
Machtlosigkeit
Mangel
Manipulation
Männliches Prinzip
Mantra
Masken
Masochismus
Meditation

Medium
Medizin
Meinung
Meister (falsche)
Meistern
Mentalleib
Metaphysik
Metempsychose
Missbrauch
Misstrauen
Mitgefühl
Mitleid
Modell
Motivation
Mut
Mystische Erfahrung

N

Nachahmen
Nachlässigkeit
Nächstenliebe
Nahrung
Naivität
Naturgesetze
Natürlichkeit
Negative Lebenshaltung
Nehmen
Neid
Nervosität
Neue Menschen

Niedere Mentalebene
Niedergeschlagenheit
Normal
Not
Nutzen

O

Oberflächlichkeit
Objektivität
Obsession
Ödipuskomplex
Offenbarung
Ökologie
Opfer
Optimismus
Organisation

P

Panik
Paradies
Paranormalität
Parapsychologie
Partnerschaft
Partnersuche
Perfektionismus
Persönlichkeit
Persönlichkeitsentfaltung
Persönlichkeitsspaltung
Pessimismus
Pflichtgefühl

Phobie
Physischer Körper
Planung
Positiv
Positive Lebenshaltung
Possessivität
Prioritäten
Probleme
Profitieren
Projektion
Propheten und falsche Propheten
Prophezeiung
Pubertät

R

Rachsucht
Rat suchen
Reaktion
Recht
Reichtum
Reiner Geist
Reinkarnation
Reizbarkeit
Resignation
Resonanz
Revolte
Riskieren
Ruhe
Rührseligkeit

S

Sanskrit

Satan

Schaffen

Schämen

Scham

Schatten

Scheidung

Schein

Scheitern

Scheu

Schicksal

Schlaf

Schlaflosigkeit

Schlecht

Schmerzen

Schönheit

Schöpfungsenergie

Schüchternheit

Schulden

Schuldgefühle

Schutzengel

Schwäche

Schwangerschaftsabbruch

Schwarzes Schaf

Schwierigkeiten

Seele

Seelentief

Seelenwanderung

Seelenwunden
Sein
Sekten
Selbstannahme
Selbstaufgabe
Selbstbetrug
Selbstdisziplin
Selbstmord
Selbstvertrauen
Selbstwertgefühl
Sensibilität
Sexualität
Sexuelle Aggression
Sexuelle Phantasmen
Sicherheit
Sinn des Lebens
Sinnliches Verlangen
Sinnlichkeit
Sorgen
Sorglosigkeit
Spiegelansatz
Spiritismus
Spiritualität
Spirituelle Welt
Starrheit
Staunen
Stoffliche Welt
Stolz
Stören

Stress
Subjektivität
Subtile Körper
Sünde
Sympathie

T

Talente
Teenager
Teilen
Tellurische Energie
Teufel
Tiere
Tod
Toleranz
Transparenz
Trauer
Traum
Traurigkeit
Trennung
Treue

U

Überbewusstsein
Überfluss
Übergewicht
Überheblichkeit
Übersinnlichkeit
Überzeugungen
Unabhängigkeit

Unbegrenztheit
Unbeständigkeit
Unbewusstes
Unfall
Ungeduld
Ungerechtigkeit
Unglück
Unhöflichkeit
Universum
Unnachgiebigkeit
Unsicherheit
Unterbewusstsein
Unterscheidungskraft
Unterwürfigkeit
Untreue
Unwürdig
Unzufriedenheit
Ursache und Wirkung
Urteil

V

Veränderung
Verantwortungsbewusstsein
Verbitterung
Verbundensein
Vererbung
Verführung
Vergangenheit
Vergeltung
Vergewaltigung

Vergleich
Vergnügen
Verhalten
Verhandlung
Verletzbarkeit
Verletzungen
Verlust
Vermutung
Vernachlässigung
Verpflichtung
Verrat
Verschmelzen
Versöhnung
Versprechen
Verstand
Verstehen
Verteidigungsmechanismen
Vertrauen
Verwirklichung
Verzeihen
Verzicht
Vorgefühl
Vorliebe
Vorsatz
Vorsicht
Vorstellungsvermögen
Vorwürfe
Vorzüge
Voyeurismus

W

Wahr sein

Wahrheit

Wahrnehmung

Wandel

Wassermann-Zeitalter

Weibliches Prinzip

Weinen

Weisheit

Weissagung

Wert (persönlicher)

Werte, Wertsystem

Widerstand

Wiederauferstehung

Wiedergeburt

Willenskraft

Wirklichkeit

Wissen

Wohlstand

Wollen

Wort, Macht der Worte

Wunden der Seele

Wunder

Wünsche

Wunschtraum

Wut

Z

Zeit

Ziel

Zorn

Zufall

Zufriedenheit

Zuhören

Zuneigung

Zurückweisung

Zusage

Zusammenbruch

Zuversicht

Zwänge

Zwanghaftes Handeln

Zwangsvorstellung

Zweideutigkeit

Zweifel

Zwillingsseele

Schlusswort

Danksagungen

Ich danke Michelin St-Jacques für ihre große Geduld, Ausdauer und Sorgfalt, dank derer es mir gelang, dieses mehrjährige Projekt nun zu Ende zu bringen.

Außerdem danke ich den zahlreichen Teilnehmern der Höre-auf-Deinen-Körper-Kurse, die mir durch ihre zahlreichen Fragen aus allen Bereichen ermöglicht haben, meine Lehren immer klarer, logischer und einfacher zu gestalten.

Lise Bourbeau

Zuerst gilt mein Dank meinem Inneren Führer, der mich auf diesem langen Weg geleitet hat. Zu tiefstem Dank bin ich auch Lise Bourbeau verpflichtet, die mir durch ihr Vertrauen, ihr Werk und unsere einmalige Zusammenarbeit erlaubt hat, diesen großen Traum des Schreibens zu verwirklichen.

Für den zugesprochenen Mut, das große Interesse und den guten Rat danke ich all den Menschen, die mir nahe stehen, besonders meinem Mann Jean-Pierre, meinen Eltern, Kindern und Geschwistern, die mich alle während der drei-jährigen Arbeit an diesem Buch unterstützt haben.

Micheline St-Jacques

Zum Schluss möchten wir noch Odette Pelletier und Edith Paul für ihre ausgezeichnete Mitarbeit, ihre Korrekturen und ihren Rat danken. Sie halfen uns, die Definitionen dieses Werks so genau wie möglich zu halten.

Vorwort

Die Idee zu diesem Buch keimte Lise Bourbeau im Laufe ihrer Seminare, in denen sie sich bewusst wurde, dass viele Menschen nicht sie selbst sein konnten, da sie ihr Leben nach einer falschen Definition des Seins richteten, wie z. B. egoistisch zu sein, selbständig zu sein, frei zu sein, friedfertig zu sein, ruhig zu sein usw. Aus diesem Grund wollten wir versuchen diese Ebene des Seins und der persönlichen Entwicklung neu zu definieren und in einem Buch zusammenzufassen.

Micheline St-Jacques folgte der gesamten Ausbildung von Ecoute Ton Corps (das nach Lise Bourbeaus Hauptwerk „Höre auf Deinen Körper“ benannte Seminarzentrum im Quebec; A. d. Ü.). So konnte sie durch eigene Erfahrungen nachvollziehen, dass die auf der wahren Liebe basierenden Werkzeuge der Bewusstseinsöffnung ausgezeichnete Ergebnisse bringen. Für ihre eigene Persönlichkeitsarbeit stellte sie ein Register zusammen, um ihr die Arbeit zu erleichtern. Je kompletter dieser Katalog wurde, desto klarer wurde ihr auch, dass er auch anderen Menschen auf ihrem persönlichen Lebensweg helfen konnte. Also wandte sie sich mit ihrer Idee an Lise Bourbeau, und sie beschlossen gemeinsam, dieses Buch zu verfassen.

Wir wünschen uns von ganzem Herzen, dass die in diesem Buch übermittelte Botschaft möglichst vielen Menschen helfen wird, Ihr Leben zu meistern.

Einleitung

Dieses Werk hat sich zum Ziel gesetzt, den Lesern neue Möglichkeiten vorzuschlagen, ihr Bewusstsein zu öffnen und Antworten auf Fragen des Seins, Tuns und Habens zu bieten. Es sollen hier also keineswegs große Theorien zur Selbsterkenntnis ausgearbeitet werden, da so manches Kapitel allein schon Stoff zu einem ganzen Buch liefern könnte.

Viele Definitionen unterscheiden sich von denen eines herkömmlichen Wörterbuchs. Unsere Interpretation soll vielmehr aufzeigen, wie wir uns selbst besser kennen lernen und so sein zu können, wie wir wirklich sind. Das führt uns schließlich zum eigentlichen Ziel, uns selbst in unserem täglichen Leben annehmen und lieben zu können. Zugleich kann dieses Buch aber auch Menschen in schwierigen Situationen helfen, ihr inneres Potential zu entdecken und zu entwickeln, um glücklicher zu sein.

Da bestimmte Themen sich überschneiden oder zusammenhängen, haben wir versucht, durch Querverweise auf andere Stichwörter unnötige Wiederholungen zu vermeiden. GROSS GESCHRIEBENE Wörter¹ laden also dazu ein eine genauere Definition unter diesem Stichwort nachzulesen und tiefer in die Thematik einzudringen. Es ist jedoch sinnvoll, uns selbst vorher genau zu überlegen, nach welcher Definition wir suchen, bevor wir sie lesen. Wenn wir die Maskulinform verwenden, so dann lediglich, um den Stil zu erleichtern. Auch duzen