

**Christof Arnold**

# **KEINE PANIK!**



**16 Trips zu mehr innerer Ruhe  
und Ausgeglichenheit**

## **Zum Autor**

Christof Arnold (Künstlernamen: Trio Chrio) ist Heilpraktiker/ Psychotherapeut, Coach und Autor und lebt in Essen und Köln, wo er als Aktionskünstler und Gute-Laune-(B)Engel die Menschen zum Lachen und zur Freude animiert.

[www.miracura.de](http://www.miracura.de)

## **Weitere Veröffentlichungen**

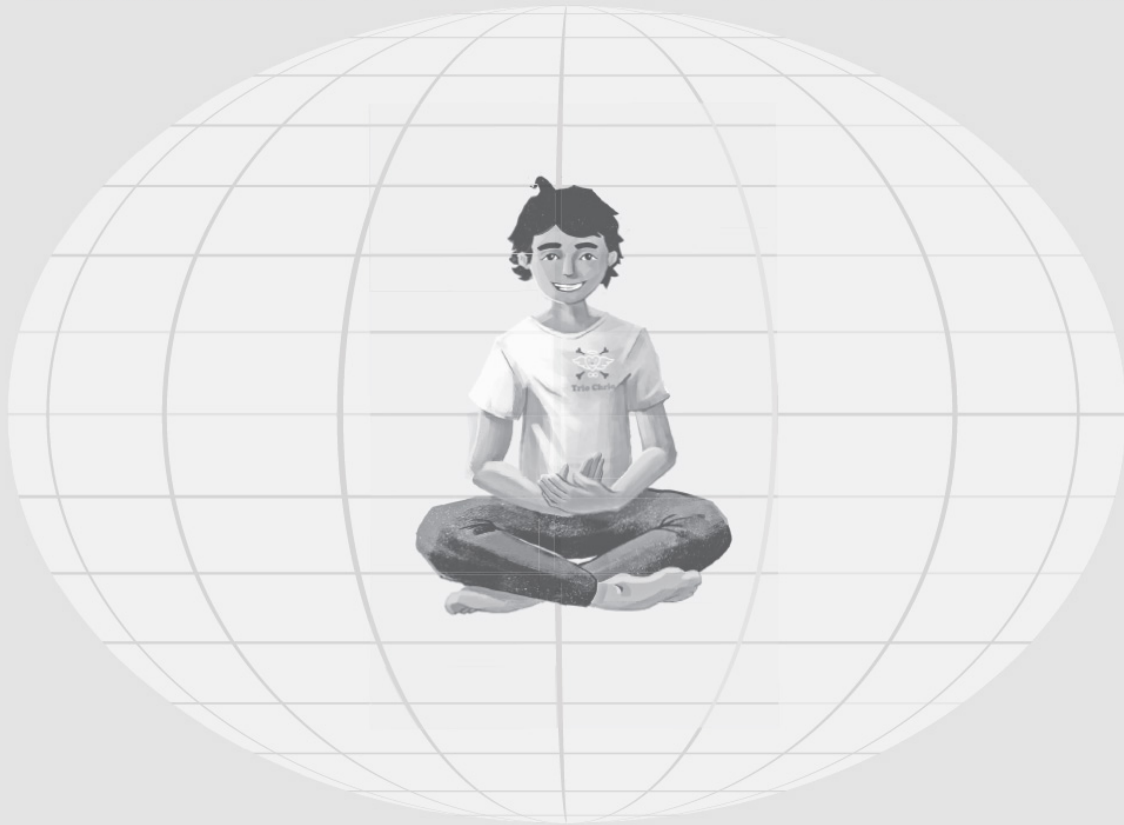
Danke! - Ein Übungsbuch zum Ausfüllen  
ISBN: 9783752833515, Books on Demand, 2018

Kopfsache - Hinderliche Denkmuster bewusst machen und  
verändern, ISBN: 9783748141112, Books on Demand, 2018

16 TRIPS ZU MEHR INNEREM



UND ÄUßEREM FRIEDEN



1. **Dankbarkeit**
2. **Selbstbefriedigung**
3. **Berührung**
4. **Lachen/Lachyoga**
5. **Bewegung/Hobbys**
6. **Nahtoderfahrung**
7. **Beten/Glaube**
8. **Wünsche überprüfen**

9. **Vergebung**
10. **Partnerschaft**
11. **Meditation**
12. **Achtsamkeit**
13. **Selbstliebe**
14. **Global Handeln**
15. **Astralreisen**
16. **Afformationen**









„Es wäre gut, wenn jeder Mensch  
erst einmal innerlich für Frieden  
sorgt, bevor er/sie mit anderen  
Menschen in Kontakt tritt.“





Suchst du inneren Frieden und/oder hast du Sehnsucht nach einem friedlichen Miteinander?

Was immer dich bewogen hat, dieses Büchlein in die Hand zu nehmen, so hoffe ich, dir hier ein paar Antworten und Wege (Trips) zu mehr Frieden aufzeigen zu können. Natürlich sind das nicht alle möglichen Trips, und es kommt auch auf dich an, inwieweit eine dieser Alternativen zu dir passt bzw. dich anspricht und so weit inspiriert, den Weg auch tatsächlich zu gehen.

Du findest in diesem Ratgeber Kurztrips und etwas länger dauernde Reisen. Klar, ein Kurztrip verheißt gleichzeitig auch eine schnellere Veränderung.