

Einführung.....	7
Mein Weg zur Achtsamkeit – Die Zukunft hat jetzt begonnen.....	10
Achtsamkeit und Toleranz als gefühlter körperlicher Zustand.....	11
Mutter Erde!.....	13
Neue Zeiten erfordern neue Denkweisen und neues Handeln!	15
Dialog mit Naturwesen – neue Erkenntnisse in einer neuen Zeit.....	18
Stille, ein Geschenk durch meine feinstofflichen Freunde oder meine wiedergewonnene Achtsamkeit.....	20
ÜBUNG – VERBINDUNG MIT DER SEELENESENZ.....	27
Warum wir Menschen so seltsam sind.....	29
Ein Schlachtfeld der anderen Art.....	31
Botschaften und Sichtweise des Trolls über das Leben der Menschen und diese seltsame Zeit.....	33
Gnome, Bewohner von Portalen zwischen den Welten	37
ÜBUNG – RAUS AUS DER OPFERROLLE!.....	41
Trage den Frieden und die Liebe in deinem Herzen	45
Praktische Tipps in der Zusammenarbeit mit Naturwesen....	47
Achtsamkeit und Wertschätzung gegenüber Heilkräutern und Heilpflanzen.....	49

Eine Begegnung mit Baum-, Strauch- und Pflanzenwesen bei alltäglichen Arbeiten im Garten	51
Steinwesen – eine neue Erfahrung	53
Achtsamkeit – bei gedanklicher und feinstofflicher Umweltverschmutzung	55
Naturwesen – weltweite Bewohner natürlicher Landschaften	57
Planeten, Sterne, Zeitfenster, Zeitzyklen und deren Auswirkung auf die Zeitqualität	61
Zeitfenster – Zeitqualität für die Waldtherapie	63
Ein Blick aus einer höheren Perspektive	66
ÜBUNG – SCHÖPFER DEINER REALITÄT	69

FREIHEIT UND ACHTSAMKEIT IM TÄGLICHEN LEBEN

71

Es ist Zeit zu erwachen!	72
Komm in deine neue Freiheit	78
ÜBUNG – ICH ERLAUBE MIR, FREI ZU SEIN!	80
Der Aufbruch des Männlichen	82
ÜBUNG – AUFLÖSUNG DER EIGENEN STARRE DURCH VERGEBUNG UND LIEBE	86
Erkenntnis und Umsetzung – persönliche Wege aus der globalen Krise	88

ÜBUNG – ERSTELLEN EINER ÜBUNGSLISTE FÜR DEINEN ALLTAG	97
Energieautark leben – ein Widerspruch oder eine neue Perspektive für ein natürliches, nachhaltiges Leben?	99
Wertschätzung und Achtsamkeit – eine Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit	103
ÜBUNG – RAUS IN DIE NATUR	107
Bewusstes Übernehmen der eigenen Verantwortung.....	108
Abgrenzung	111
Informieren von fester Materie – eine positive Unterstützung durch Aussendung achtsamer und wertschätzender Gedanken.....	112
ÜBUNG – HILFESTELLUNG	116
Es ist nie zu spät, der/die zu werden, der/die du wirklich bist!	117
Generationenvertrag – ein Fundament für die Zukunft unserer Kinder.....	120
ÜBUNG – REINIGUNG, STÄRKUNG UND HARMONISIERUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE	121
ÜBUNG – MORGENRITUAL	123
Danke	127