

Inhalt

Der Sturm der Veränderung	08
Einleitung	10
Die Welt sehnt sich nach Deinen Farben	10
Freie Energie in Dir	12
Wie Du mit diesem Buch arbeiten kannst	13
Teil 1: Ein souveränes Leben	17
Endlich mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen	18
Deine Souveränität ist Deine Superpower	19
Bewohnst Du Deinen Körper oder nur Deinen Kopf?	20
Souveränität verlangt Deine Erdung und Dein Embodiment	23
Embodiment kurz erklärt	23
Die Verkörperung von Souveränität	25
Deine innere Stimme darf eine Institution sein	25
Unbegrenzte Weiblichkeit bedeutet unendliches Wachstum	28
Die Wiedergeburt der Intuition	30
Erlaube es Dir, mehr Gewicht zu haben	36
Deine Ernährung bestimmt Dein Körpergefühl mehr, als Du denkst	37
Vom emotionalen zum intuitiven Essen	39
Das emotionale Essen loslassen	43
Emotionen zulassen statt kompensieren	45
Emotionales Essen kannst Du nicht durch Willenskraft auflösen	47
Verdrängte Anteile zurück ins Leben holen	48
Leben im Einklang mit Deinem Körper	51
Werde sprunghaft	52
Schuld und Scham	58
Vielleicht geht es gar nicht um Selbstliebe	60

Tiefe Verbundenheit erleben	61
Hör auf, einem falschen Perfektionismus hinterherzulaufen	63
Ein neues Verständnis für das »präsent sein« entwickeln	66
Rohheit und Echtheit lieben lernen	68
Die eigene Bedürftigkeit neu leben	71
Meine Bedürfnisse – Deine Bedürfnisse	73
Wie kann Selbstfürsorge gelingen?	75
Sieh doch meine Bedürfnisse und achte endlich meine Grenzen	77
Weiblichkeit neu definieren	79
Einzigartigkeit statt Gleichmacherei	80
Den linearen Weg neu beschreiten lernen	81
Befreie Dich aus dem Heilungskreislauf	82
Teil 2: Der Merging-Effekt	84
In einem souveränen System fließt alles zusammen	86
Wenn alles sich verbindet	88
Deine Basis	89
Geerdete Spiritualität	90
Geborgenheit und Sicherheit	91
Das Universum in Dir	93
Wachstum durch Ruhe und Regeneration	93
Von Newton in die Welt der Quanten	96
Deine Vergangenheit	101
Beweis genug	102
Du bist die Veränderung	103
Deine Vergangenheit spielt eigentlich keine Rolle	104
Volle Kraft voraus	105
Mutig träumen	106
Im Feld der unendlichen Möglichkeiten	107
Freie Energie	109
Mit dem Merging-Effekt arbeiten	110

Teil 3: Übungen, Rituale und Routinen für Deinen Alltag	115
Botschafter, Ratgeber, Wegweiser	116
Die Bedeutung von Ritualen für den ganzheitlichen Menschen	117
Den Widerstand gegen Routinen fallen lassen	119
Angst vor dem Neuen	119
Routinen dürfen sich verändern	122
Routinen schaffen Sicherheit	122
Selbstsabotageprogramme unterbrechen	123
Mehr als nur die Grundbedürfnisse abdecken	124
Keine Vergleiche mehr	126
Nervensystem regulieren	127
Trigger und Zustände kennenlernen	129
Zustand der Offenheit und Verbundenheit	131
Kampf- oder Fluchtreaktionen	132
Aus dem Stressmodus aussteigen	134
Wenn alles einfriert	135
Wieder in Bewegung kommen	137
Möglichkeiten der Regulation	138
Den eigenen Körper neu entdecken	140
Sichere Räume schaffen	141
Verspielt und intuitiv	142
Körperpflege neu gedacht	143
Weiblich bewegen	146
Atemübungen	147
Mit Biohacking das eigene System unterstützen	149
Biohacks für den Körper	151
Mentales Biohacking	157
Routinen für Deine Selbstfürsorge	166

Teil 4: Feminine Leadership	
- Lass Deine Weiblichkeit führen	168
Souveränes Embodiment im Business und im Alltag	170
Dein Leben und Dein Business brauchen	
Deine Individualität	171
Finde und lebe Deinen eigenen Rhythmus	172
Tages- und Jahreszeiten	173
Zyklus der Frauen	175
Weibliches Vor und Zurück	176
Es darf auch weiblich bleiben	177
Klarheit als Grundvoraussetzung	177
Wenn Spiritualität zur Flucht wird	179
Andere werden Dich nicht (be)schützen	
- Du musst das tun.	181
Neutralität als Superpower	182
Werde unersättlich!	183
Jedes Verlangen ist eine Botschaft Deiner Seele	184
Die große Angst vor dem Scheitern	
und der Enttäuschung	184
Der Weg ist wirklich das Ziel	185
Vertrau Deiner Sehnsucht	186
Teil 5: Potenzialentfaltung	189
Du musst es brauchen, nicht nur wollen	191
Checkliste	192
Quellenangaben	194
Danksagung	196
Über die Autorin	197