

# INHALT

## Einführung

### **DIE WELT IST MEHR ALS SIE ZU SEIN SCHEINT** 11

Entdecke die Wirklichkeit	12
Eine Geschichte über Buddha	13
Mehrere Daseinsebenen	13
Meine Geschichte	14
Deine Existenzebenen	16
Dein Weg zur Hellföhligkeit	16

## Einstimmung

### **DEIN REFUGIUM IN DIESER WELT** 23

Raumenergieklärung deiner Wohnstätte	24
<i>Energetisch reinigen</i>	25
Ein Platz für deine Meditation	27
Rituale für deine Meditation	28
<i>Indoor</i>	29
<i>Outdoor</i>	29
Deine Zeiten für Meditation	30
Dein Buch als Guide und als Notizbuch	32
Einige Begriffsklärungen	35

## Kapitel 1

### **DAS IST HELLFÜHLIGKEIT** 41

Wer kann hellföhlig sein?	44
Welche Voraussetzungen sind wesentlich?	45
<i>Welche Sinne stehen zur Verfügung?</i>	45
<i>Warum geht Hellföhligkeit verloren?</i>	48
<i>Wie würde eine hellföhliche Zivilisation aussehen?</i>	49
Warum jetzt wieder hellföhlig werden und auf das Herz hören?	50
Was kann man hellföhlen?	51
Was ist Hellföhligkeit nicht?	53

<i>Voraussage der Zukunft</i>	53
<i>Hypersensibilität</i>	54
<i>Drogenrausch</i>	55
<i>Okkultismus, Spiritismus, Mystizismus</i>	56
<i>Einbildung</i>	58
Was verändert sich?	58
Wie kannst du dich schützen?	62
<i>Wichtige Kontraindikationen</i>	66
 Kapitel 2	
<b>DEINE ERSTEN SCHRITTE</b>	<b>69</b>
Schließe einen Vertrag mit dem Universum	70
<i>Schritt 1: Sag Ja</i>	72
Beginne zu fühlen statt zu denken	74
<i>Warum denken wir unablässig?</i>	74
<i>Schritt 2: Lerne zu fühlen statt zu denken</i>	76
Beobachte den Denker in dir	78
<i>Wie viele Stimmen nimmst du wahr?</i>	78
<i>Schritt 3: Lerne deinen inneren Denker kennen</i>	79
Integriere Auszeiten in deinen Tagesablauf	81
<i>Wie verarbeitet das Nervensystem Informationsfluten?</i>	82
<i>Hellfähigkeit ist das Gegenteil von Multitasking</i>	83
<i>Schritt 4: Etabliere Auszeiten für dein Wohlbefinden</i>	84
Kultiviere innere Reinigungsrituale	86
<i>Äußere und innere Reinheit</i>	86
<i>Was verschmutzt uns?</i>	87
<i>Energetische Kontamination</i>	87
<i>Schritt 5: Wasche dich rein</i>	88
Gib deinem Herzen eine Stimme	89
<i>Herz trifft Wissenschaft</i>	90
<i>Verstand beeinflusst Herz</i>	91
<i>Herzintelligenz</i>	91
<i>Das Herz ist Sender und Empfänger</i>	93
<i>Leben im Herzen</i>	94

Ein paar Empfehlungen für deine Reise	97
<i>Wie fühlst du dich jetzt?</i>	97
<i>Ausschließlichkeit hilft</i>	98
<i>Selektiere die Szene</i>	99
<i>Empfehlungen statt Versprechen</i>	99
 Kapitel 3	
<b>FEINSTOFFLICHKEIT UND SCHWINGUNGEN</b>	<b>101</b>
Am Anfang war nicht Nichts	102
Schwingendes Universum	106
<i>Schwingungen schwingen miteinander</i>	108
<i>Leben ist Schwingung</i>	108
Leben auf der Erde	109
Alles hat ein Schwingungsfeld	111
 Kapitel 4	
<b>DEINE SCHWINGUNGEN IM LEBENSALLTAG</b>	<b>115</b>
Schwingungsfelder der Vergangenheit	116
Erfühle dein Energiefeld in der Jetztzeit	118
Finde deine Urschwingung	121
Hellfühle deinen Körper	125
<i>Körperintelligenz wertschätzen</i>	125
<i>Botschaften ans Ich wahrnehmen</i>	127
<i>Körperintelligenz mit Yoga stärken</i>	128
<i>Mit Stuhl</i>	130
<i>Selbstheilungskraft wertschätzen</i>	136
<i>Selbstliebe gestalten</i>	138
<i>Selbstzutrauen aufbauen</i>	140
<i>Urvertrauen empfangen</i>	143
Entscheide hellfühlend	147
<i>Folge dem ersten Signal</i>	147
<i>Von morgens bis abends mit dem Heiligen Herzen entscheiden</i>	149

Kapitel 5	
<b>DAS PRINZIP DER RESONANZ</b>	<b>153</b>
Die kosmischen Gesetze	154
<i>Schöpferische Prinzipien</i>	155
<i>Energetische Fundamente des irdischen Lebens</i>	155
<i>Multiple Vernetzung</i>	155
Dein Resonanzfeld	158
<i>Schwingungsformen und Resonanzen</i>	159
<i>Du, ein Stein und der Teich</i>	159
Viele Steine, viele Wellen, viele Resonanzfelder	162
<i>Deine Grundschwingung</i>	162
<i>Kontakt mit den Resonanzfeldern anderer</i>	165
<i>Dein Schutzschild</i>	166
<i>Positive Vibrationen</i>	167
<i>Deine Resonanzfeld-Verstärker</i>	169
<i>Nichts ruht, alles schwingt</i>	169
<i>Wie oben, so unten</i>	171
<i>Urgefühl der Glückseligkeit</i>	172
Deine Anziehungskraft	174
<i>Der Äther</i>	174
<i>Chakras</i>	175
Deine Nadis	185
<i>Die schöpferische Magie der Nadis</i>	189
<i>Schutz der Nadis</i>	190
Kapitel 6	
<b>WÜNSCHE HELLFÜHLIG TRANSFORMIEREN</b>	<b>193</b>
Wünsche und Seelenplan	194
<i>Was du brauchst, bekommst du</i>	195
<i>Egofrei denken, handeln und wünschen</i>	199
<i>Absichtsenergien erzeugen</i>	201
Manifestieren mit Nadis	205

<b>Kapitel 7</b>	
<b>KONTAKT ZU FEIN STOFFLICHEN WESEN</b>	<b>211</b>
Ganzheit	213
Dimensionen des Seins	214
<i>Irdische feststoffliche Dimensionen (bekannte Welt)</i>	216
<i>Irdische feinstoffliche Dimension (Zwischenwelt)</i>	216
<i>Magnetische Dimensionen (Schwingungswelt)</i>	217
<i>Erste überirdische Dimension (Anderswelt)</i>	217
<i>Zweite überirdische Dimension (Welt der Schutzengel)</i>	218
<i>Astrale Dimension (Licht- oder Sternwelt)</i>	218
<i>Multiple Dimensionen (Welten der Wesenheiten)</i>	219
<i>Akasha-Dimension (ätherische Unendlichkeit)</i>	222
<i>Urdimension (Heimat der Urseelen)</i>	223
Feinstoffliche Wesenheiten	224
<i>Elementarwesen und Hausgeister</i>	225
<i>Erdhüter</i>	228
<i>Gaia</i>	233
<i>Haustiere</i>	233
<i>Seelen verstorbener Menschen</i>	234
<i>Schutzengel</i>	235
<i>Lichtwesen</i>	239
Raum, Zeit und Zeitqualität	249
Kontaktaufnahme	251
<i>Botschaften empfangen</i>	252
<i>Mögliche Hindernisse</i>	253
<i>Welche Wesenheit passt zu dir?</i>	254
<i>Erster Kontakt in einer geschützten Sphäre</i>	255
<i>Lichtwesen um Kraft, Rat und Tat bitten</i>	261
<b>Kapitel 8</b>	
<b>VEREINIGUNG MIT DEM HÖHEREN SELBST</b>	<b>267</b>
Die Geburten der Seelen	269
Dein Höheres Selbst	270
Deine Seelenlandschaft	273

Dein Seelenstern	275
Dein Seelenplan	278
Die Verschmelzung	283
<i>Harmonie in Innigkeit</i>	284
<i>Leben in Leichtigkeit</i>	289
 Kapitel 9	
<b>CHANNELN FÜR DICH UND FÜR ANDERE</b>	<b>293</b>
Was ist Channeln?	294
<i>Was sind Voraussetzungen, um zu channeln?</i>	295
<i>Welche Hürden gibt es?</i>	297
Worauf ist beim Channeling zu achten?	298
<i>Beginne in kleinen Schritten</i>	298
<i>Konsultiere deine Begleitengel</i>	298
<i>Frage nach nur einem Thema</i>	298
<i>Wer sendet dir Botschaften?</i>	299
<i>Wird der Kanal sich wieder schließen?</i>	299
<i>Wichtig für dich zu wissen</i>	299
Wie wird es sein beim Channeln?	300
 Nachklang	
<b>DEIN LEBEN IN LEICHTIGKEIT</b>	<b>311</b>
 <b>ANHANG</b>	
Liste der Übungen	315
Weitere Informationen und Empfehlungen	318
Über die Autorin	319