

Inhalt

Zurück ins Vertrauen finden.....	9
Vorwort.....	13
Einleitung: Liebe ist Teil der Ewigkeit und Ausdruck Deiner Trauer	15
Kapitel 1 Normalität als Ausdruck des Lebens.....	19
Meine ersten Trauerjahre – auf der Suche nach Normalität	21
Die Frage nach dem Normal	25
INSPIRATION Lieber Schmerz	27
INSPIRATION Der Trauer in Liebe begegnen	30
Energiearbeit – Erzeugung von Resonanzfeldern.....	31
Ein Engel auf Erden	36

Gedankenreise – Die Macht der Gedanken.....	41
Richtig Wünschen	46
TIPPS.....	48

Kapitel 2

In der Stille kann die Stimme Deiner Seele erklingen.....	51
INSPIRATION Die leise Stimme unserer Seele	53
Heilung Deiner Trauer.....	54
INSPIRATION Stürme des Lebens.....	55
INSPIRATION Sehnsucht.....	57
7 mögliche Schritte auf dem Weg zurück ins Leben.....	59
Gefühle als Wegweiser der Heilung.....	60
Übung.....	62
Der Baum des Lebens.....	63
INSPIRATION Öffne Dein Herz.....	66
Fliegen ist doch so schön.....	67
TIPPS.....	71
Gedankenreise – Der Eisvogel.....	72
Erinnerungen als Resilienzfundament.....	83

Kapitel 3	
Selbstliebe als Schlüssel zur inneren Stabilität	89
Gefühle und Emotionen im Trauerprozess.....	91
Gefangen im Dickicht der Emotionen	95
Ein verirrtes Herz sucht Heimat	97
INSPIRATION Ein Gebet.....	104
Emotionen sind der Motor unseres Seins	104
TIPPS.....	108
Wie reflektiere ich »richtig«?	109
Überblick über die menschlichen Basisgefühle	110
Gedankenreise – Die Reise in die Höhle des Seins	113
Kapitel 4	
Dein Jetzt kreiert Deine Zukunft	121
Schwingung als Treibstoff des Lebens.....	124
INSPIRATION Wer bin ich?	126
Jeder Mensch ist spirituell	127
Genug ist genug	129

TIPPS.....	131
Was will ich?.....	132
Übung – Richtig »Tacheles« reden.....	136
Meditation – Über die Wirkung meiner Gedankenreisen.....	139
Liebe heilt Angst.....	140
Gedankenreise – Die Reise zu Deinem Kraftort	145
INSPIRATION Wer bin ich?.....	152
TIPPS.....	152
Kapitel 5	
Das Prinzip Leben.....	157
Mein neues Leben	160
TIPPS zur Neuausrichtung	165
Gedankenreise – Der Engel des Todes.....	166
Wachstum als Konsequenz von Heilung.....	168
Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.....	171
TIPPS für Dein inneres Wachstum	175

Kapitel 6

Das höhere Selbst	179
Weshalb ist es im Kontext von Trauer wichtig, sich mit dem Thema des höheren Selbst auseinanderzusetzen?	183
Verständnis für Dich selbst wandelt Starrheit in Bewegung	185
TIPPS zur Stärkung der eigenen Intuition	187
Gedankenreise – Entdecke die Vollkommenheit	189
Abschließende Überlegungen	196
Ausblick	201
Trägt Trauer eine Botschaft in sich?	201
Gedankenreise – Der Wasserfall	202
Der Ruf aus dem Jenseits ist ein Aufruf zum Leben	207
Visionsarbeit	209
INSPIRATION Botschaft der Verstorbenen	211
Gedankenreise – Vertrauen ins Leben	212
Abschließende Überlegungen	218
Überblick über die Gedankenreisen	221