

INHALT

Vorwort	7
Hinweis.....	10
Widmung.....	12
Mein SPIRITUELLER Weg	13
Healing	19
Was bedeutet Heilung?	20
Was sind Selbstheilungskräfte?	24
Durch was werden Selbstheilungskräfte blockiert?	27
Stress	27
Tote Energie in Lebensmitteln und Wasser	28
Übung: Wasser besprechen und aufladen	37
Zu wenig Bewegung	38
Blockierte Kreativität	39
Schlechter Schlaf	41
Negative Energien und Einflüsse aus deinem Umfeld	44
Streit/Drama	49
Zu wenig Me-Time/Erholung	49
Strahlung/WLAN	50
Blaulicht	51
Müssen wir ständig an der Heilung arbeiten?	54
Können Heiler:innen uns heilen?	55
Verzweifelte Suche nach Heilung	57
Schamanismus	62
Geschichte des Schamanismus	63
Heilung aus schamanischer Sicht	64
Schamanische Annahmen & Weisheiten	71
Verbindung mit der Natur	71
Weisheit des Flusses	72
Kraft der Absicht	73
Ehre Licht und Schatten	74
Heilung durch Verbindung und Ehrung der Ahnen	75
Stille und Meditation	77

Alles ist in dir	77
Zyklus	78
Sonne und Mond	79
Was wir von Schamanen lernen können.....	81
Mensch, ärgere dich nicht	81
Vertrauen	83
Annahme	85
Adler-Perspektive	86
Geduld	88
Selbstlosigkeit	89
Prinzip des Kollektivs	92
Heilung durch Mutter Erde.....	93
Erdungs-Test.....	96
Heilung durch Trommeln	102
Heilung durch die vier Elemente	107
Schamanisches Vier-Elemente-Ritual.....	110
Heilung durch Räuchern	114
Schamanisches Räucher-Ritual	116
Heilung durch schamanische Zeremonien.....	118
Heilung durch Balance zwischen Körper-Geist-Seele	122
Folge deinem Seelenplan und aktiviere deine Heilkräfte.....	125
 Medialität	 129
Sensitivität vs. Medialität.....	130
Medialität und Selbstheilungskräfte	132
Hellsinne erkennen.....	133
Hellsehen (Visuelle Wahrnehmung)	133
Hellfühlen (Empathie, Energie-und Körperwahrnehmung)	134
Hellhören (Akustische Wahrnehmung)	135
Hellwissen (Intuitives Wissen)	135
Hellriechen/Hellschmecken	135
Hellsinne-Test.....	136
Herz vs. Verstand.....	141
Medialität & Die geistige Welt	145
 Wir wollen es schwer haben	 148
Ablenkung	151
Sucht nach Schmerz.....	152
Glaubenssätze	153

Stille und Meditation	159
Heilung durch Stille	160
Übung „STOPP“	161
Ego	162
Warum Meditation vielfältig sein kann	166
Antworten in uns	167
Meditation	167
Intuitives Schreiben	168
Pendeln	171
Intuition stärken	172
Übung 1: Traumdeutung und bewusste Traumführung	174
Übung 2: „Karten der Weisheit“ (z. B. Tarot, Orakel oder eigene Karten)	175
Stille und Gefühle	176
Verbinden mit der geistigen Welt	178
 Heilkräfte aktivieren durch Frequenz- und Schwingungserhöhung	181
Was sind Schwingung und Frequenz?	182
Mantren	183
Anderen helfen	185
Reflexion & Trigger – Heilung durch Erkenntnisse	186
Bewerten & Verurteilen (Heilung durch Liebe, Mitgefühl, Akzeptanz & Respekt)	188
Bewusstsein	194
Heilung durch Annahme, Vergebung, Loslassen und Dankbarkeit	196
Schamanisches Ritual zum Vergeben und Loslassen	199
Heilung durch Herzöffnung	201
Herzöffnung mit Hilfe von Rohkakao	204
Herzöffnung mit Hilfe der Thymusdrüse	206
Herzöffnung mit Rosenquarz	208
Herzöffnung mit Affirmationen	208
Altar	209
 Heilkräfte Tool Box	214
Erdung	215
Visualisierung/Wurzeln	215
Magnet	216

Waldspaziergang	217
Stampfen	217
Sport/Yoga	217
Erdendes Essen	218
Schwarzer Turmalin unter die Fußsohlen	218
Tanzen	218
Erdungsmeditation	219
Ätherische Öle	219
Mantren	223
– Om Mani Padme Hum–	223
– So Hum –	223
– Sat Nam –	223
– Gayatri Mantra –	223
– Om Shanti Om –	224
– Om Namah Shivaya –	224
Körper-Geist-Seele	225
Reflexionsfragen	225
Was du für deinen Körper tun kannst	226
Was du für deinen Geist tun kannst	227
Was du für deine Seele tun kannst	228
Mediale Übungen	230
Mediale Tagebuchübung	230
Übung: Gedankenlesen	231
Übung: Gedankenlesen 2	231
Übernatürliches Wahrnehmen	232
Übung: Just feel	232
Übung: Ja/Nein	233
Selbstheilungskräfte aktivieren	235
So kann deine HEALING-Routine aussehen	236
 Nachwort	 237
Danksagung	237
Buchempfehlungen	239
Über die Autorin	240