

Inhalt

Einführende Worte	9
Willkommen auf dem Bewusstseinsweg	15
Dein Bewusstseinsweg	15
Mein Bewusstseinsweg	19
Du bist viele – du bist eins	22
Deep Down: Krisen erkennen und bewältigen	27
Gefangen in der selbst gezimmerten Hölle	27
Im Dschungel der eigenen Dunkelheit	36
<i>Wenn sich der Schatten meldet Die Angst, das Göttliche und ich Wege aus dem Dunkel</i>	
Wege aus dem Trauma	47
<i>Was wir aus der Traumaforschung wissen Was können wir also tun? Der innere Kritiker Familienstellen</i>	
Hinfallen. Aufstehen. Krone richten: Weiter geht's!	63
<i>Wie ich heute mit Krisen umgehe Die Dramaturgie von Krisen</i>	
Der perfekte Tag	70
Ein idealer Morgen	70

<i>Sanft aufwachen Den Tag begrüßen Move it! Reinigung und Lüftung Hmmm: Frühstück! Finde die Stille in dir Let your spirit flow: Mit Worten fühlen Ausrichtung auf den Tag Welcome!</i>	
Ein gelungener Tag	78
<i>Deine heimlichen fünf Minuten Gute Nacht!</i>	
Erkenne dich selbst!	81
Fragen zur Selbsterforschung	83
Liebevolles Betrachten	87
Finde deine Berufung	88
Tools zur Selbsterkenntnis: Träume & Orakel	91
<i>Sich in Träumen wiederfinden Orakel aller Art</i>	
Visionen und die Lebensaufgabe verwirklichen	98
Gibt es eine Lebensaufgabe?	99
Visionen umsetzen	101
<i>Mein Suchen und Finden: Große Visionen, kleine Schritte Wie du deine Vision in eine Berufung verwandelst</i>	
Wünschen, manifestieren – oder einfach dem Leben vertrauen?	108
Deep Spirituality	112
Reise ins Nichts – Heldenreise und erstes Erwachen	112
Deine Heldenreise	117
Dein Bewusstseinsweg ins tiefe Sein	121

Wiedergeburt: Erinnerungen, Seelenplan und Seelenrolle	126
<i>Reinkarnation: Du warst all dies – und noch viel mehr! Das Weltbild der Wiedergeburt und der Seelenplan In fünfzehn Minuten zum Bogenschützen Entdecke deine Seelenmatrix Die Seelenrolle</i>	
Meditation – Willkommen im Herzen!	146
Das Herz als Ort der Synthese	154
Mach dein Leben zu einem Kunstwerk	158
<i>Selbsterkenntnis im Schreiben Die größten Künstler: die Natur, Gott</i>	
Facetten der Medialität: Intuition & die Kommunikation mit anderen Dimensionen	169
<i>Intuition Sensitivität Medialität Channeling, eine unterschätzte Literaturgattung</i>	
Über Heilung	196
<i>Heilung geschieht unentwegt Heilerinnen und Heiler Der größte Heiler: Liebe Du bist dein größter Heiler Mein Heilungsweg</i>	
Erwachen ins pure Sein – Endziel Erleuchtung?	205
<i>Was ist Erleuchtung? Stufenweises Erwachen Inspiriert vom Guru oder vom Leben? Anzeichen für dein Erwachen Erwachen geschieht immerzu Im Licht aller Lichter</i>	
Willkommen in deinem Film!	222
Unsterbliche Seele und kosmische Verbundenheit	226
Spiralförmiges Wachstum und der Imago-Prozess	226
Die Evolution von Mensch und Erde	231

Eingebunden in die Natur und ein neues Miteinander	234
<i>Die Natur als Vorbild Spiritualität und Gesellschaft</i>	
Die Reise der Seele in ein kosmisches Bewusstsein	240
<i>Woher kommen wir? Die Reise der Seele Unsere kosmische Verbundenheit</i>	
FAQ oder Spannende Fragen zu spirituellen Themen . . .	251
<i>Spiritualität? Alles »nur Esoterik«, oder? Wie bleibe ich in dieser Welt in meiner Mitte? Gibt es einen freien Willen? Wie entscheide ich mich richtig? Sind wir Schöpfer unseres eigenen Schicksals? Warum erinnern wir uns nicht an frühere Leben? Warum leben heute mehr Menschen denn je auf der Erde? Was prägt mich? Genetik, frühere Leben, Umfeld? Kann ich lieben, wenn ich mich selbst nicht liebe? Sind Hell und Dunkel im Gleichgewicht? Was ist das Böse? Was ist Gott?</i>	
Epilog: Die Reise geht weiter	262
Hohelied der Liebe	265
Danke	266
Anhang	267
Übungen und Soul to Soul im Überblick	267
Literaturempfehlungen	268
Anmerkungen	277
Über Thomas Schmelzer	281
Onlinekurs zum Buch	285