

# INHALT

Vorwort .....	5
Eine wahre Geschichte .....	9
Alles. Einfach. Jetzt. ....	13
Erfolg leicht gemacht .....	17
Mitschöpfung und Veränderung .....	23
Über den Schöpfungsprozess .....	27
Du, reines Bewusstsein .....	35
Chakren, Töne und Farben .....	39
Drehende Lichtwirbel .....	39
Solfeggio Tonleiter .....	41
Farben .....	42
Die Sieben Spielregeln Deines Lebens .....	43
1. Geistigkeit – Wer trifft die Entscheidung? .....	46
2. Entsprechung – Warum tue ich es? .....	48
3. Schwingung – Wohin bewege ich mich? .....	49
4. Rhythmus – Wann ist der beste Zeitpunkt? .....	51
5. Polarität (Opposition) – Wo befinde ich mich? .....	53
6. Ursache und Wirkung – Was tue ich? .....	55
7. Geschlecht – Wie verhalte ich mich? .....	58
Die erste Ebene - Passive Mitschöpfung .....	61
Die Grundlagen .....	62
Atmung .....	64
1. Körperkontrolle .....	65
2. Gedankenkontrolle .....	67
3. Körperliche Entspannung .....	71
4. Gedankliche Entspannung .....	73
Die zweite Ebene - Aktive Mitschöpfung .....	77
Vorstellungskraft .....	78
Konzentration .....	83
Erfolg auf der ganzen Linie .....	87
Erfolg in Beziehungen .....	87
Erfolg im Beruf .....	90
Erfolg in der Gesundheit .....	94
Deine 24 Stunden Erfolgsausrichtung .....	97
Deine Machtworte .....	97
Deine Erfolgsaffirmationen .....	99
Deine Erfolgsaufgaben .....	100
Deine Besinnungen .....	101
Deine Gehirnauffrischer .....	102
Deine Ernährungstipps .....	104
Deine Kraft- und Ausdauer tipps .....	107
Deine Visualisierungstipps .....	108
Deine Dankbarkeitsbegründungen .....	111
Nachwort .....	113
Links & Literaturverzeichnis .....	115