

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 befindet sich 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 Ausdauertipps	107
Deine Visualisierungstipps.....	108
Deine Dankbarkeitsbekräftigungen.....	111
Nachwort	113
Links & Literaturverzeichnis	115