

INHALT

Einführung.....	5
Kapitel 1 – Einstimmen.....	9
Kapitel 2 – Aufwachen.....	15
Kapitel 3 – Mitschöpfen.....	21
Kapitel 4 – Umpolen.....	31
Kapitel 5 – Verbinden.....	35
Chakren: Drehende Lichtwirbel.....	35
Solfeggio Tonleiter.....	37
Farben.....	38
Kapitel 6 – Eintauchen.....	39
1. Geistigkeit – Wer trifft die Entscheidung?.....	42
2. Entsprechung – Was tue ich?.....	44
3. Schwingung – Wo befindet sich mich?.....	45
4. Polarität (Opposition) – Wohin bewege ich mich?.....	47
5. Rhythmus – Wann ist der beste Zeitpunkt?.....	49
6. Ursache und Wirkung – Warum tue ich es?.....	51
7. Geschlecht – Wie verhalte ich mich?.....	54
Kapitel 7 – Steuern.....	57
Die Grundlagen.....	58
Atmung	60
1. Körperkontrolle	61
2. Gedankenkontrolle.....	63
3. Körperliche Entspannung.....	67
4. Gedankliche Entspannung.....	69
Kapitel 8 – Erschaffen	73
Vorstellungskraft.....	74
Konzentration.....	79
Kapitel 9 – Anwenden	83
Erfolg in Beziehungen.....	83
Erfolg im Beruf	86
Erfolg in der Gesundheit.....	90
Kapitel 10 – Wiederholen.....	93
Deine Machtworte.....	93
Deine Erfolgsaffirmationen.....	95
Deine Erfolgsaufgaben.....	96
Deine Besinnungen	97
Deine Gehirnauffrischer.....	98
Deine Ernährungstipps	100
Deine Kraft- und AusdauerTipps	103
Deine Visualisierungstipps	104
Deine Dankbarkeitsbekräftigungen.....	107
Nachwort	109
Weiterbilden.....	111