

# 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 befinde ich 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 Ausdauer Tipps .....	103
Deine Visualisierungstipps .....	104
Deine Dankbarkeitsbekräftigungen .....	107
Nachwort .....	109
Weiterbilden .....	111