

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Wer ich bin und was ich mache	12
»Zünde dein inneres Licht an«	23
<i>Kerzen-Meditation »Zünde dein inneres Licht an«</i> ..	26
Erlebnis mit einem Verstorbenen an Weihnachten	31
Schreibe einen Brief an einen Verstorbenen	40
Zeichen von Verstorbenen, dass es ein Leben nach dem Tod gibt	42
<i>Meditation »Zeichen eines Verstorbenen«</i>	46
Schicke mithilfe deines Geistführers lieben Menschen Licht	50
Positives Denken, aber richtig	55
Heilung von destruktiven Situationen	65
Die Spiegel-Übung	68
Inspirierte Texte für dich selbst	72
Kritisieren und jammern ja, aber dann richtig	76
»Loslassen«	82
Was-willst-du-wirklich-Übung	87
Der Einfluss der Ernährung auf das innere Licht	93

Gesundheit	104
Lade deinen Geistführer ein und segne	108
Raus aus der Komfortzone	112
Umgib dich mit Lichtvollem	115
Die Welt als Spiegel und Impuls	126
Auf Zeichen achten	129
Kreiere eine lichtvolle Persönlichkeit und einen Missing Link	133
Schlusswort und Ende mit den Ausreden	149
 Danke	 154
Über den Autor und Kontakt	158