

INHALT

Vorwort und Danksagung.....	5
Einführung	6
Teil 1: Universelle Voraussetzungen	12
Wichtige Geistige Gesetze.....	13
Hilfreiche Lebensweisheiten.....	16
Annahme der eigenen Göttlichkeit: Liebe leben ist der beste Schutz	19
ÜBUNG: Die fünfte Herzkammer.....	21
Teil 2: Der Mensch als Spiegelbild Gottes	24
Die drei Ebenen des Bewusstseins und ihre Steuerinstanzen.....	25
Die verschiedenen Energiekreisläufe.....	31
ÜBUNG: Glückseligkeit.....	32
ÜBUNG: Aufbau von Lichtenergie	33
ÜBUNG: Aufbau von Willensenergie	34
ÜBUNG: Aufbau von Lebensenergie.....	38
ÜBUNG: Aufbau von Vitalenergie	39
Die feinstofflichen Aurabereiche	41
ÜBUNG: Aufbau der Aura-Schwungkreise.....	52
Der physische Körper	53
Teil 3: Allgemeine Methoden des Schutzaufbaus....	54
Allgemeines	55
Umpolung von Negativprogrammen.....	56
ÜBUNG: Intuitives Malen.....	57
Formulierung und Verinnerlichung von positiven Affirmationen	58
ÜBUNG: Positives Denken.....	61

Bleiben Sie im »Fluss der Bewegung«	62
Erfahren Sie die »unendliche Leichtigkeit des Seins«	63
Wertschätzung auch negativer Kreationen	64
<i>ÜBUNG: Negativprogramme löschen</i>	65
Die gezielte Programmierung von Erfolg	69
<i>ÜBUNG: Arbeit mit Affirmationen</i>	69
Die innere und äußere Ordnung wiederherstellen: HO'OPONOPONO	70
Die bewusste Wunscherfüllung	74
<i>ÜBUNG: Wunscherfüllung</i>	75
 Teil 4: Praktische Schutzmaßnahmen 76	
Die Anrufung »himmlischer Helfer«	77
Erholsamer Schlaf	83
Verwendung Energie aufbauender Botenstoffe	84
Ausreichende Bewegung	85
Die Anwendung von Schutzsymbolen	86
<i>ÜBUNG: Öffnen und Schließen</i>	87
<i>ÜBUNG: Das Schutz-Pentagramm</i>	87
<i>ÜBUNG: Mentale Überwindung der Polarität und der Grobstofflichkeit</i>	88
Kosmische Schutzsymbole der Heiligen Geometrie	89
Der Ausgleich »atmosphärischer Störungen«	91
Der Umgang mit dunklen Wesenheiten aus den Zwischenreichen	93
 Teil 5: Einsatz von Substanzen zum Schutzaufbau 98	
Die wichtigsten Schutzsteine	99
<i>ÜBUNG: Kristallmeditation</i>	106
Die Verwendung von Räucherwerk	107
Aromaöle und Pflanzenessenzen	110
 Ausblick 111	
Bildnachweis	112