

# INHALT

Vorwort und Danksagung.....	5
<b>Einführung .....</b>	<b>6</b>
 <b>Teil 1: Universelle Voraussetzungen .....</b>	 <b>12</b>
Wichtige Geistige Gesetze.....	13
Hilfreiche Lebensweisheiten.....	16
Annahme der eigenen Göttlichkeit: Liebe leben ist der beste Schutz .....	19
ÜBUNG: Die fünfte Herzkammer .....	21
 <b>Teil 2: Der Mensch als Spiegelbild Gottes .....</b>	 <b>24</b>
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
 <b>Teil 3: Allgemeine Methoden des Schutzaufbaus.....</b>	 <b>54</b>
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
--------------------	-----