

INHALT

Vom Universum an mich – und an dich	13
Einführung	16
Steige empor, Schwester, steige empor	19
Sonn dich im Licht	21

Teil I – Ich musste alles verlieren, um mich zu finden

Blast den Suchtrupp ab, ich war die ganze Zeit in mir	24
Der Tiefpunkt – oder was ich dafür hielt	26
Aufgeknackt	28
Das Fundament bröckelt	30
Wie ich Gnade finde – und Grace	33
Leben im Licht	36
Erwachen	38
»F*** dich, Gott!«	43

Teil II – Knipse dein Licht an

Erinnere dich	47
Willkommen im Zeitalter des Lichts	50
Du bist aus einem bestimmten Grund hier	51
Du bist Licht	53
Dein authentisches Selbst ist dein Licht	55
Brief Nummer 1 an einen Lichtarbeiter	57
Dein Licht ist ansteckend	59

Was, zum Henker, ist ein Lichtarbeiter?	60
Die Doppelmission	63
Deine Seelenaufgabe	65
Du arbeitest schon viele Leben lang an dir	70
Das Ego, die Seele und der Geist	73
Du bist göttlich	76
Einssein versus Alleinsein	78
Wir haben uns unsere Eltern ausgesucht	83
Ich spreche zu dem Teil von dir	87
Dein innerer Guru weiß es am besten	88
Unecht sein hat keine Chance mehr	90
Lockere deinen Griff	93
Die Welt braucht dich aufgeknackt	95
Ich bete dafür, dass du den Tiefpunkt erreichst	96
Dein Leid wurde dir nicht angetan, sondern für dich getan	97
Du hast schon viele Leben lang dafür geübt	98
Lass dich nicht dadurch definieren	100
Kehr heim zu dir selbst	103
Wann hast du aufgehört, du zu sein?	105
Du arbeitest bereits daran	106
Sorg dafür, dass du erfüllt bist	107
Wir wollen alle nur gesehen werden	109
Sieh das Licht in anderen	113
Die Angst, gesehen zu werden	114
Dimm nicht dein Licht, um dich anzupassen	115
Menschen, die nicht mit deinem Licht klarkommen	116
Spiegel	118
Du spielst die Hauptrolle in deinem Leben	119
Wer bin ich?	121
Wer bist du?	123
Frag den Teil von dir, der Bescheid weiß	125
Spring in dich selbst hinein	126
Stell dich dem nagenden Gefühl	128
Kümmere dich um deinen Schmerz	130

Du wirst dein Leben nicht verpassen	131
Meine Seele ruft mich dazu auf, zu ...	132

Teil III – Arbeite an deinem Licht

Deine Seele ruft dich unentwegt	135
Es ist schwerer, den Ruf zu ignorieren, als darauf zu reagieren	137
Seelenberufung	139
Du wurdest wissend geboren	140
Jeder hat einen geheimen Traum, und nur wenige wollen berühmt werden	142
Beruf versus Berufung	144
Deine Schatzkiste an Gaben	148
Die unendliche Gabenliste	152
Du musst nicht bei der Stange bleiben	153
Gebet zum Loslassen	155
Schattenberufungen	156
Schüttle es ab!	158
Mehrere Berufungen	159
Die Punkte fügen sich am Ende zusammen	160
Widme dein Leben einem Zweck	162
Frag den Teil von dir, der Bescheid weiß	164
Was bringt dich zum Leuchten?	166
Bringt es dich zum Leuchten?	170
Du bist so wie deine Vorbilder	171
Gib dir selbst Anerkennung	174
Zu Hause ist es am schönsten	176
Deine größte Angst ist der Torhüter zu deiner höchsten Berufung	178
Wenn ich keine Angst hätte, würde ich ...	181
Gebet zum Ausdehnen	182
Was kann schlimmstenfalls passieren?	183
Fünf Menschen	184
Kleine Übung zu deiner höchsten Berufung	186

Moneten	187
Das Universum fängt dich auf	188
Fang an, bevor du bereit bist	190
Spring direkt hinein	193
Tu jeden Tag ein Ding	195
Tanz einfach extraschnell	196
Sei nicht auf das Ergebnis fixiert	199
Tu es einfach und leuchte	200
Du bist bereit	203
Erlaubnis erteilt	204
Meine Seele ruft mich dazu auf, zu ...	205

Teil IV – Leben im Licht

Das Licht in den Körper integrieren	209
Tägliche spirituelle Übung	213
<i>Light-Sourcing-Meditation</i>	216
Lichtbad	219
Ruf dich selbst nach Hause	221
Zurück zur Mitte	223
Lieber Gott	225
Improvisierte Tanzpause	227
Atme tief durch	229
Wer bringt dich zum Leuchten?	231
Wo steckt deine Energie?	232
Sei der Leuchtturm, nicht die Elektrizität	236
Soziale Medien als Tempel	238
Wähle einen höheren Gedanken	240
Bastle eine Schwingungstafel	241
Mach dein Leben zu einem wandelnden Gebet	243
Deine geistigen Helfer warten	245
Investiere ins Wachstum deiner Seele	248
Stell dir ein Team von Unterstützern zusammen	249

Errichte einen Altar	251
Lass genug Platz für Gnade	253
Meine Seele ruft mich dazu auf, zu ...	254

Teil V – Sei das Licht

Dein Licht wird hier gebraucht	257
Du bist du (#DBD)	258
Die Welt braucht dich	260
Stell dich in den Dienst von etwas	262
Bitte nutze mich – ein Gebet	266
Du [®]	267
Geh voran, statt zu folgen	269
Akzeptiere deine Marotten	271
Meine Liste von Marotten	273
Ruf deine Leute herbei	274
Mach deinen Geist zu deiner Marke™	277
Dein Stamm erwartet dich	280
Du bist deine Botschaft	282
Such dir deinen Titelsong aus	284
Schreib deinen eigenen Slogan	286
Oute dich als spirituell	288
Bring dein Leben in Übereinstimmung	290
Sei ein JA	292
Twitter-Profile und Platzprobleme	293
Schwingungen sind das beste Marketinginstrument	294
Du [®] – deine authentische Stimme	297
Du [®] – dein authentischer visueller Stil	301
Es geht nicht um dich	304
Du bist nicht für jeden etwas	307
Sei einverstanden mit dir selbst	308
Sei ein freier Kanal für Kreativität	310
Ruf deine Muse an	312

Briefe an dein Selbst	314
Die Stimme deiner Seele	316
Sprich lauter, ich kann dich nicht hören	319
Richte andere auf, statt sie niederzumähen	320
Wenn du mit jemandem konkurrierst ...	321
Sei ein Ermutiger	323
Es ist genug Platz für alle da	324
Die Entmystifizierung der Mystikerin	326
Die Mystikerin steigt immer weiter empor	328
Dein Herz ist dehnbar	329
Lass dich vom Universum unterstützen	330
Ausdehnung und unendliches Wachstum	332
Es wird Zeit vorzutreten	335
Du wurdest nicht für den Spielfeldrand geboren	336
Du gehst voran	338
Brief Nummer 2 an einen Lichtarbeiter	340
Die Armee des Lichts sucht immer Rekruten	342
Vielen Dank	344
Eine Sache	345
Sonn dich noch mehr im Licht	346
Meine Empfehlungen	348
Mein Dank geht ...	350