

# Inhalt

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Einleitung.....                              | 5  |
| Die Lichtsäule .....                         | 10 |
| Die Liebe zu dir selbst.....                 | 12 |
| Die Kraft der goldenen Herzen .....          | 14 |
| Der Rhythmus deiner Seele .....              | 16 |
| Die Leichtigkeit des Seins .....             | 19 |
| Die Fragen deines Lebens.....                | 21 |
| Die Elfenwiese.....                          | 24 |
| Dein Essen – dein magischer Zirkel? .....    | 28 |
| Der innere Heiler .....                      | 29 |
| Der magische Zirkel.....                     | 34 |
| Das Innere der Fettzellen .....              | 38 |
| Die Befreiung der Fettzellen .....           | 38 |
| Der goldene Stern der Lichtnahrung.....      | 43 |
| Loslassen, was nicht mehr zu dir passt ..... | 45 |
| Der fliegende Teppich.....                   | 46 |
| Die Kraft des Wassers.....                   | 50 |
| Leichter und leichter .....                  | 54 |
| Deine Herzenswünsche.....                    | 56 |
| Der Rhythmus deines Herzens .....            | 57 |
| Entspannung und innere Ruhe:                 |    |
| Ankommen im Moment .....                     | 61 |
| Die Zauberkraft des Atems.....               | 62 |
| Die Kraft des »Ich fühle ...«.....           | 63 |
| Der leere Stuhl .....                        | 65 |
| Dein innerer Antreiber.....                  | 67 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Dein Gesundheits-Coach.....                | 74  |
| Dein persönlicher Schlankheits-Coach ..... | 75  |
| Das Kraftfeld deines Idealgewichtes.....   | 79  |
| Die Urkraft deiner Wurzeln .....           | 83  |
| Die wilde Frau, der wilde Mann .....       | 84  |
| Der Eispalast .....                        | 89  |
| Dein wahres Selbst .....                   | 94  |
| Die kleine Meerjungfrau .....              | 95  |
| Das zerrissene Herz .....                  | 100 |
| Dein Körper .....                          | 103 |
| Die Landschaft deines Körpers .....        | 103 |
| Dein Körperbild .....                      | 105 |
| Das Drama des unerwünschten Kindes .....   | 107 |
| Das Nein der Eltern anerkennen.....        | 112 |
| Nachwort .....                             | 116 |
| Erste Hilfe beim Essanfall.....            | 118 |
| Und ganz zum Schluss .....                 | 121 |
| Die kleine Elfe.....                       | 121 |
| Über die Autorin .....                     | 142 |