

Inhalt

Prolog.....	6
Erste schamanische Einstimmung.....	11
Seele und Glück	12
Mut.....	16
Tag 1 – Das Glück zählen.....	18
Zweite schamanische Einstimmung.....	23
Das Fundament der Seele.....	24
Tag 2 – Dein Seelenfundament.....	37
Dritte schamanische Einstimmung.....	41
Der erste Eckstein deines Seelenfundaments – Dein Verhältnis zu deinem Körper.....	42
Krankheit und Glück.....	45
Mit den Zellen reden.....	47
Tag 3 – Körpergespräche.....	48
Schönheit.....	51
Sinnlichkeit, Nähe und körperliche Liebe	53
Achtsamkeit.....	56
Tag 4 – Mit einem Atemzug zur Achtsamkeit.....	60
Energiekörper.....	63

Tag 5 – Den Energiekörper stärken	67
Die weise Kraft des Herzens	71
Tag 6 – Herzeinstimmung	75
 Vierte Schamanische Einstimmung	 81
Der zweite Eckstein deines Seelenfundaments –	
Die Wahrhaftigkeit deiner gelebten Beziehungen	82
Die Beziehung zu dir selbst	86
Tag 7 – Herzöffnung	88
Die Wahrhaftigkeit einer Liebesbeziehung	89
Die Beziehung zur Familie	91
Die Beziehung zu weniger vertrauten Menschen	95
Beziehungen heilen	99
Tag 8 – Der Spiegel der Beziehungen	103
 Fünfte schamanische Einstimmung	 107
Der dritte Eckstein deines Seelenfundaments –	
Dein Ausdruck in der Welt	108
Beruf und Berufung	113
Tag 9 – Beruf oder Berufung?	117
Die Lebensaufgabe	119
Die Seelenaufgabe	122
Ihr weisen Frauen – habt Mut zum Strahlen	126
Tag 10 – Deine Talente und Fähigkeiten	128

Sechste schamanische Einstimmung.....	133
Der vierte Eckstein deines Seelenfundaments –	
Deine Verbindung zur Schöpfung.....	134
Erde und Natur.....	137
Tag 11 – Verbindung mit der Naturseele.....	139
Die Botschaften der Seele.....	141
Tag 12 – Schamanische Reise zur Seele.....	144
Stille und Gegenwärtigkeit statt Ego.....	147
Tag 13 – Den Urklang des Universums	
wahrnehmen.....	153
Herzensworte.....	155
Selbstvergebung - die Schattenanteile heilen.....	159
Tag 14 – Worte der Heilung.....	163
 Siebte schamanische Einstimmung.....	 165
Meine letzten Zeilen an dich.....	166
Tag 15 – Das Fundament wird errichtet.....	167
 Über die Autorin.....	 170
Bildnachweis.....	176