

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