

Inhalt

VORWORTE	7
Von der Autorin	8
Von Karl Gamper	11

DIE GRUNDLAGEN der heilenden Hände.... 15

Was ist die universelle Heilkraft?	16
EXKURS: Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Selbstheilung von dem Neurobiologen Prof. Dr. Gerald Hüther	20
So kam ich mit meiner eigenen Heilkraft in Berührung.....	24
So kannst du deine Heilkraft entdecken.....	27
Das richtige Mindset	28
Was kann dich noch davon abhalten, die Heilkraft deiner Hände einzusetzen?.....	37
ÜBUNG: Transformierendes Schreiben.....	42
ÜBUNG: Ersetze deine Glaubenssätze.....	45
EXKURS: Die sechs höheren Fähigkeiten des Menschen von Sabrina Scheuerling	47

DIE PRAXIS der heilenden Hände..... 53

So bereitest du dich auf die Energieübertragung vor.....	55
So lädst du dich mit universeller Energie auf.....	56
MEDITATION: Verbindung mit Mutter Erde und dem Kosmos.....	56
So energetisierst du deine Hände.....	57
ÜBUNG: Der kinesiologische Fingerring-Test.....	59

Die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.....	60
Ganzkörperbehandlung.....	62
Die eigene Ganzkörperbehandlung.....	64
Die Ganzkörperbehandlung bei einer anderen Person.....	76
Kurzbehandlung.....	86
Intuitive Behandlung	87
Fernbehandlung.....	88
Behandlung von Tieren.....	89
Chakras und Chakraausgleich.....	90
Chakraausgleich.....	95
Fragen, die mir häufig gestellt werden.....	97

DIE WIRKUNG der heilenden Hände..... 103

Die Wirkung der Heilkraft auf Körper, Geist und Seele.....	104
Erwünschte Nebenwirkungen der Energieübertragung.....	107
Welche Erfahrungen haben andere mit der Übertragung der Heilenergie gemacht?.....	111
ÜBUNG: Zentriere dich in deiner Mitte.....	112

ÜBUNGEN UND TIPPS

zur Stärkung der Heilkräfte..... 117

Nahrung für einen gesunden Körper.....	119
TIPP zur Ernährungsumstellung.....	120
Die richtige Bewegung.....	121
Nahrung für einen gesunden Geist.....	123
TIPPS zur Gedankenhygiene.....	124
Bewusstes Atmen.....	127
ÜBUNG: Tiefe Bauchatmung.....	128
Körperübungen für mehr Energie.....	129
ÜBUNG: Schnell den Akku aufladen.....	129
ÜBUNG: Der Baum.....	130

Mentalübungen für mehr Bewusstsein.....	132
ÜBUNG: Gedanken beobachten und transformieren.....	132
ÜBUNG: Schreibe ein Dankbarkeitsbuch.....	133
ÜBUNG: Schreibe dein eigenes Drehbuch.....	134
Nahrung für deine Seele	136
ÜBUNG: Finde deine Berufung	138
ÜBUNG: Ein bewusster Start in den Tag	140
BONUS-MEDITATION: Erwecke deine Selbstheilungskräfte.....	142
BONUS-MEDITATION: Aktivierung deiner Zirbeldrüse und des Dritten Auges.....	146
SCHLUSSWORT	151
Hilfreiche Adressen	154
Über die Autorin	155
Bildnachweis	160