

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 |