

INHALT

Vorwort	4
Die Energie des Herzens – Selbstliebe fühlen	6
Was ist Selbstliebe?	7
Warum ist es wichtig, sich selbst zu lieben?	28
Selbstliebe als Lebensziel	34
Von Engelsschnüren, Magie und Quantenphysik	41
Schamanische Seelenreise – Verstrickungen lösen	48
Meine Selbsterfahrung	49
Verbindung mit den Ahnen	55
Karmische Verstrickungen lösen	79
Den inneren Magier wecken – Selbstliebe aktivieren	92
Die Magie des Herzens entdecken	93
In den Heilerzustand kommen	99
Den Samen der Selbstliebe wachsen lassen	103
Ängste erkennen und hinsehen	110
Den Lebenssinn finden: Was tut meiner Seele gut?	132
Kosmische Kräfte nutzen – Selbstliebe leben	148
Körper & Geist	149
Schamanische Heilmethoden	149
Chakraheilung und Selbstliebe	156

Kosmische Schutzrituale	174
Meditationen & Blockadenlösung	183
Schamanische Kräuteressenzen für die Selbstliebe	200
Liebe & Beziehungen	214
Selbstliebe in Beziehungen leben	214
Herzensmenschen erkennen	215
Partnertypen nach Chakren	219
Heilsame Kommunikation	222
Leben & Wohnen	249
Geldpsychologie und Selbstliebe	249
Wohnen im Einklang mit der Seele	258
Heilsame Einrichtung	262
Hilfreiche Hausrituale	276
Dem Universum vertrauen – Selbstliebe verankern	284
In Resonanz mit der kosmischen Energie leben	285
Ich erschaffe mein Leben, ich liebe mich!	290
Schlusswort	294
Danksagung	297
Zum Autor	298