

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	11
Erstmal ankommen – mit allen Sinnen auf der Erde sein	14
Übung: <i>Erdung im alltäglichen Leben</i>	17
Übung: <i>Präsent sein</i>	20
Erhöhe deine Schwingung – atme mit der Erde	21
Übung: <i>Mit der Erde atmen</i>	23
Ausdehnung – deine Verbindung mit dem Himmel	24
Übung: <i>Vereinige dich mit Himmel und Erde</i>	25
Deine Konzepte von Spiritualität	28
Dein Frust mit der Lichtarbeit	34
(Nicht) ohne deinen Guru!	38
Nach dem Heiler-Seminar ist vor dem Reichtum-Workshop	42
Die Fallstricke deines Erfolgs und dein spiritueller Hochmut	47
Je höher dein Amt, desto geringer die Gnade?	52
Deine (Un)geduld	54
Dein »heiliger Zorn« – und warum er so wichtig ist	58
Maya – und dein Weg aus der Ent-Täuschung	61
Deine Angst	65
Deine spirituelle Krise und die dunkle Nacht der Seele	68
Du in der Dualität	73

Deine Metamorphose – Hingabe und Vertrauen	75
<i>Meditation für Reinigung und Erneuerung mit den Hathoren</i>	77
<i>Meditation mit den Hathoren: Urvertrauen spüren</i>	81
<i>Übung zum Loslassen</i>	82
Spirituelles Erwachen auf allen Ebenen	84
Dein Pioniergeist	91
Dein göttlicher Kern und deine Großartigkeit	95
<i>Übung: Gott ist in dir</i>	96
Deine Klarheit und Wahrhaftigkeit	99
<i>Übung: Diamant-Meditation für Klarheit und Wahrhaftigkeit</i>	104
Deine Schöpferkraft und dein »göttliches Equipment«	108
Deine spirituelle Nachhaltigkeit	113
Deine Herzenskraft – die Liebe	122
<i>Übung für mehr Liebe</i>	125
Deine Heilkraft	126
Deine Dankbarkeit	130
Dein neues Bewusst-Sein	132
Dein Flow	135
Dein Eins-Sein mit allem, was ist	138
 Nachwort	141
Danke	142
Anmerkungen; Kontakte; Über die Autorin	143