

Inhalt

Einleitung	6	Chakrenarbeit mit Heilsteinen	39
Kapitel 1:		Die sieben Hauptchakren und ihre Kristalle	40
Kleine Einführung in die Welt der Heilkristalle	9	MEDITATION: Bring deine Chakren zurück in ihre Kraft	42
Faszinierendes Steinreich	10		
Heilsteine und ihre Formen	13	Kapitel 2:	
Wo du deine Heilsteine erwerben kannst	20	Schutzsteine – Gesunde Grenzen und Stabilität	48
Wie die passenden Heilsteine zu dir finden	22	Wie fremde Energien uns beeinflussen	49
Wie du deine Heilsteine verwendest	24	Psychische Stabilität durch Heilsteine	50
Wie du deine Heilsteine reinigst und auflädst	26	Heilsteine für deinen Schutz	51
Programmieren von Heilsteinen	33	RITUAL: Verhilf deinem Geist zu neuer Stärke	59
Rituale und Meditationen mit Heilsteinen	36		

Heilsame Grenzen setzen	61	Heilsteine für deinen Umgang mit Stress	82
RITUAL: Erschaffe dir deine sichere Good-Vibe- Festung	62	RITUAL: Lass deinen Stress los	87
RITUAL: Werde dir deiner Gefühle bewusst	64	Weitere Tipps zum Umgang mit Stress	89
CRYSTAL GRID FÜR WEIBLICHE INTUITION: Das Auge der Isis	67	ANREGUNG: Trinke dein eigenes Heilsteinwasser	91
CRYSTAL GRID FÜR SCHUTZ: Das Auge des Ra	70	Kapitel 3:	
Lass Trauer zu und finde neuen Lebensmut	71	Herzsteine – Liebe und heilsame Beziehungen	93
RITUAL: Gib einem Verstorbenen Licht und Liebe	73	Liebe als universelle Kraft	94
Heilsteine für deine Trauer ...	75	Heilsteine für deine Liebe und deinen Herzraum	96
Trauer lindern mit Edelsteinschmuck	80	RITUAL: Gestalte ein Zauberglas für deine Selbstliebe	102
Finde Ruhe und innere Harmonie	81	RITUAL: Bring dein Herzchakra ins Lot	103

ANREGUNG: Erzeuge dein Mondlichtwasser für nährenden Liebe	105	Ehrung deiner Ahnen	127
ANREGUNG: Gestalte deine Self Love Spell Candle	107	Heilsteine für die Arbeit mit deinen Ahnen	127
CRYSTAL GRID: Bring die Kraft der Liebe in dein Zuhause	108	RITUAL: Erlöse deine Ahnen von altem Schmerz	130
RITUAL: Bring deine Yoni zum Leuchten	110	Heilsteine für deine Manifestationen und deinen Fokus	132
Heilsteine der heiligen weiblichen Energie	114	CRYSTAL GRID: Lade Konzentration ein	139
RITUAL: Verbinde dich mit der Göttin Venus	118	ANREGUNG: Fertige einen Kristall-Roll-on für deine Motivation	140
RITUAL: Verbinde dich mit Mutter Natur	120	Dem Leben vertrauen	141
Kapitel 4:		MEDITATION: Komm zurück in die Zuversicht	142
Energiesteine – Heilsamer Aufbruch zu neuen Ufern ...	122	Heilsteine für die Arbeit mit deiner Seele	146
Was tun in Zeiten der Erschöpfung?	123	Verlorene Seelenanteile zurückgewinnen und Fremdenergien verabschieden	150
MEDITATION: Schenke deinen Schatten Aufmerksamkeit ..	124	MEDITATION: Löse dich aus alten Verstrickungen und komm in die eigene Kraft	151

Kapitel 5:	Wie du mit deinen Geisthelfern
Kraftsteine – Verbinde dich	sprichst176
mit der geistigen Welt155	RITUAL: Frag deine Spirit
Wie die Geistwelt zu uns	Guides um Rat177
spricht156	
Runen158	Kapitel 6:
Tarotkarten159	Kraftvolle Heilsteinkombina-
Orakelkarten160	tionen für dein strahlendes
Pendel161	Ich180
Wie du dich mit deinem höheren	Wie du Heilsteine wirkungsvoll
Selbst verbindest162	kombinieren kannst181
Heilsteine für die Verbindung	Heilsteinkombination für
mit deinen Spirit Guides163	mehr Harmonie182
MEDITATION: Schenk deiner	Heilsteinkombination
Seele Leichtigkeit und reise	für Fülle183
in die geistige Welt169	Heilsteinkombination Love ..184
RITUAL: Öffne dein drittes	Heilsteinkombination gegen
Auge173	Ängste und Stress185
Die magische Welt der	Die Fünf-Elemente-
Träume174	Kombination186
RITUAL: Berge den Schatz	Zu guter Letzt188
deiner Träume175	Dank190
	Die Autorin191
	Impressum192