

Inhalt

Einleitung	6	Chakrenarbeit mit Heilsteinen	39
Kapitel 1:			
Kleine Einführung in die Welt der Heilkristalle	9	Die sieben Hauptchakren und ihre Kristalle	40
Faszinierendes Steinreich	10	MEDITATION: Bring deine Chakren zurück in ihre Kraft	42
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		
Lass Trauer zu und finde neuen Lebensmut	71	Kapitel 3:	
RITUAL: Gib einem Verstorbenen Licht und Liebe	73	Herzsteine – Liebe und heilsame Beziehungen	93
Heilsteine für deine Trauer	75	Liebe als universelle Kraft	94
Trauer lindern mit Edelsteinschmuck	80	Heilsteine für deine Liebe und deinen Herzraum	96
Finde Ruhe und innere Harmonie	81	RITUAL: Gestalte ein Zauberglas für deine Selbstliebe	102
		RITUAL: Bring dein Herzchakra ins Lot	103

ANREGUNG: Erzeuge dein Mondlichtwasser für nährende 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:			
Energiesteine – Heilsamer Aufbruch zu neuen Ufern ...	122	MEDITATION: Komm zurück in die Zuversicht	142
Was tun in Zeiten der Erschöpfung?	123	Heilsteine für die Arbeit mit deiner Seele	146
MEDITATION: Schenke deinen Schatten Aufmerksamkeit ...	124	Verlorene Seelenanteile zurück- gewinnen und Fremdenergien verabschieden	150
		MEDITATION: Löse dich aus alten Verstrickungen und komm in die eigene Kraft	151

Kapitel 5:	Wie du mit deinen Geisthelfern sprichst	176	
Kraftsteine – Verbinde dich mit der geistigen Welt	155	RITUAL: Frag deine Spirit Guides um Rat	177
Wie die Geistwelt zu uns spricht	156		
Runen	158		
Tarotkarten	159		
Orakelkarten	160		
Pendel	161		
Wie du dich mit deinem höheren Selbst verbindest	162		
Heilsteine für die Verbindung mit deinen Spirit Guides ...	163		
MEDITATION: Schenk deiner Seele Leichtigkeit und reise in die geistige Welt	169		
RITUAL: Öffne dein drittes Auge	173		
Die magische Welt der Träume	174	Heilsteinkombination für mehr Harmonie	182
RITUAL: Berge den Schatz deiner Träume	175	Heilsteinkombination für Fülle	183
		Heilsteinkombination Love ..	184
		Heilsteinkombination gegen Ängste und Stress	185
		Die Fünf-Elemente-Kombination	186
		Zu guter Letzt	188
		Dank	190
		Die Autorin	191
		Impressum	192