

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

6

TEIL 1

WERDE DEIN EIGENER SEELENCOACH ...

8

Veränderung

12

Das erste große Thema: Reflexion

16

Persönlichkeitsentwicklung & das Glück

20

Glück ist eine Reise

24

Die Kraft der (Selbst-)Reflexion

32

Die Wirkung von Selbstreflexionsmethoden

34

Meine Lieblingsmethoden zum Reflektieren

36

Das zweite große Thema:

Wünsche & Manifestation

40

Die Hauptblockaden beim Wünschen

42

Deine Frequenz: Vom Mangel in die Fülle

46

Wünsche-Workshop

58

Lass uns Spiritualität (er-)leben! –

Vertrauen in das Universum

62

Vertrauen in dich

65

TEIL 2

DIE REISE DURCH DIE RAUHNÄCHTE

66

Der Mythos der Rauhnächte

68

Die alten Rituale der Rauhnächte

70

Vorbereitung – dein Rauhnachtsaltar

82

Vorbereitung – das Ausmisten

83

Räuchermaterial und Räucherritual

86

Reise durch die Rauhnächte für Kinder & Familien

88

Dein Wünsche-Ritual

90

Die Sperrnächte

92

Die Wintersonnenwende am 21.12.

93

Die Reise beginnt!

94

Januar

96

Februar

102

März

106

April

110

Mai

114

Juni

118

Juli

124

August

130

September

134

Oktober

138

November

142

Dezember

146

Abschluss am 06.01.

150

Wie wird dein 13. Wunsch nun ein Ziel?

154

Werde dein eigener Seelencoach

155

Abschließende Worte

157

Danksagung

159

Über die Autorin

159