

Inhalt

Einführung	9
------------------	---

TEIL I

Wozu energetische Arbeit gut ist 13

Energetische Techniken – was ist das?	14
Unser feinstofflicher Körper	16
Übung: Erster Kontakt mit Chakren	19
Übung: Kontaktaufnahme mit dem höheren Selbst	30
Energetische Techniken unterstützen die Traumatherapie – Gehirnwellen, Quantenphysik und Materie	33
Die neue Erde – die energetischen Veränderungen in der heutigen Zeit ...	47
Kollektive Felder und ihre Einflüsse auf jeden Einzelnen	62
Kleine Waldbaden-Übung	71
Übung: Der kinesiologische Ringtest	73
Übung: Sich von kollektiven Angstfeldern entkoppeln.	74
Lichtvolle Helfer – Engel, Sternennassen und Co.	76
Übung: Kontaktaufnahme mit den plejadischen Boten des Lichts	80
Übung: Kontaktaufnahme mit den arkturianischen Boten des Lichts ...	81

TEIL II

Wer heilt, hat recht – die energetische Arbeit in der Traumatherapie 83

Innere Stimmen, eigene und fremde Anteile	86
Übung: Identifizieren innerer Anteile	90
Übung: Eine innere Stimme identifizieren	99
Glaubenssätze erkennen und auflösen	100
Übung: Auflösung negativer Glaubenssätze	107
Übung: Positive Glaubenssätze kreieren und verankern	111

Energetische Verträge und Verstrickungen – mit Eltern, Kindern, Partnern, im Business ...	115
Übung: Verträge auflösen.	119
Übung: Die Trennung energetischer Verbindungen	128
Manifestieren – das reicht oft nicht!	129
Übung: Anleitung zur Manifestation	135
Karma	137
Übung: Behindert dich negatives Karma?	145
Übung: Hawaiianisches Vergebungsritual	147
Übung: Karma-Auflösung mit Serapis Bey	150
Ahnenheilung: Ein wichtiger Puzzlestein auf dem Heilungsweg	151
Heilungsübung mit den AhnInnen.	153
Übung: Heilung der Ahnen durch die Göttliche Zentralsonne	155
Reinigung und Schutz	157
Übung: Reinigungsgebet	159
Übung: Mit der violetten Flamme arbeiten	160
Übung: Schutz durch die violette Flamme	161
Übung: Reinigung mit der violetten Flamme	162
Übung: Unterstützung durch Düfte und Essenzen	166
Übung: Das eigene Heim schützen	171

TEIL III

Tägliche Routine für Schutz, Reinigung und Schwingungserhöhung 175

Morgenritual mit Übungsvorschlägen	177
Atemübung für den morgendlichen Einstieg	178
Die Erdungsübung	178
Übung: Der »normale« Schutzmantel	180
Übung: Der arkturianische Schutzmantel	182
Übung: Der blaue Lichtkegel der Arkturianer	183

Übung: Der interdimensionale Lichtkegel der Plejadier	184
Abendritual mit Übungsvorschlägen	185
Übung: Die Sonnendusche.	185
Übung: Kleines Dankbarkeitsritual	186
Übung: Ich atme Liebe ein.	189
Tipps und eine Übung zur Schwingungserhöhung	190
Übung: Die Verbindung zur Göttlichen Zentralsonne und zur Plasmasonne der Erde	194

TEIL IV

Dein Herz heilt!..... 199

Warum die bewusste Heilung des Herzens die Heilung von Trauma unterstützt	200
Übung: Zur Herzheilung.	203
Bahnbrechende Erfahrungsberichte meiner Klienten mit der Übung zur Herzheilung	204
Übung: Tibetisch-buddhistische Herzöffnungsmeditation.	212
Herz, Psyche und Herzfrequenzvariabilität	215
Übung: Die Meditation der liebenden Güte - Metta	222
Das Herzchakra	226
Übung: Die Kobra (Asana)	228
Übung: Die Lotus-Mudra	229
Übung: Die Herzchakra-Aktivierungsmeditation	230
Übung: Herzreinigung mit der violetten Flamme.	236
Resümee: Dein Herz heilt	238
 Dank	241
Verwendete und weiterführende Literatur	245
Anmerkungen.	247
Über die Autorin.	253