

# 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, Sternenrassen 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 AhnlInnen. ....	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
<b>TEIL IV</b>	
<b>Dein Herz heilt!.....</b>	<b>199</b>
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