

Inhalt

Die sieben Energien für ein harmonisches Leben.....	8
Zeit für dich – das Ziel aller Übungen	12
Los geht's!	15
Die sieben Energien	19
Die dynamische Energie.....	20
Aktivierungsübung: Die Krafttiersuche.....	22
Balanceübung: »Krieger« oder »Held«.....	26
Entspannungsübung: Kreative Aktivitäten.....	29
Loslassübung: Feierlich und lustig.....	30
Glücksübung: So viel Schwung.....	32
Impulse für die dynamische Energie	33
Die gemütliche Energie	34
Aktivierungsübung: Wohlfühlwörter sammeln.....	36
Balanceübung: Chakras, Farben und ihre Talente	40
Entspannungsübung: Ein Blumenkranz der Freude.....	44
Loslassübung: Liebevoll und magisch.....	46
Glücksübung: Schöne, kleine Geschenke.....	48
Impulse für die gemütliche Energie	49

Die vielseitige Energie	50
Aktivierungsübung: Der klassische Zahlencode.....	53
Balanceübung: Kräutersalz zum Selbermachen	57
Entspannungsübung: Wortpaare finden	61
Loslassübung: Klangvoll und leicht	62
Glücksübung: Ein Lächeln für die Welt	64
Impulse für die vielseitige Energie.....	65
Die sensible Energie.....	66
Aktivierungsübung: Träumen mit dem Mond	69
Balanceübung: Same, Saat und Blume des Lebens	71
Entspannungsübung: Blüten, Kräuter und Essenzen.....	75
Loslassübung: Achtsam und spirituell.....	78
Glücksübung: Körper und Seele berühren	80
Impulse für die sensible Energie.....	81
Die glanzvolle Energie	82
Aktivierungsübung: Strahlen wie die Sonne.....	85
Balanceübung: Edelsteine zum Schmücken und Heilen	88
Entspannungsübung: Orte der Macht kennenlernen.....	91
Loslassübung: Prachtvoll und herzlich	94
Glücksübung: Anziehend für Glück	96
Impulse für die glanzvolle Energie	97
Die klare Energie	98
Aktivierungsübung: Zwölf Werte	101
Balanceübung: Der positive Kern	106
Entspannungsübung: Salbei zum Essen, Trinken, Riechen und Räuchern	109
Loslassübung: Einfach und wirkungsvoll	111
Glücksübung: Die Steine fragen	114
Impulse für die klare Energie	115

Die Souveräne Energie.....	116
Aktivierungsübung: Ein Labyrinth zeichnen und gehen.....	119
Balanceübung: Frieden schließen.....	123
Entspannungsübung: Magische Symbole kennen und nutzen.....	126
Loslassübung: Individuell und ideell.....	129
Glücksübung: Freude atmen und sehen.....	132
Impulse für die souveräne Energie	133
Die sieben Energien – dein immerwährender Kraftpool.....	134
Lösungen.....	138
Über die Autorin	140
Bildnachweis	144