

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1. Aufmerksamkeit erschafft Realität.....	7
Was du anschaust, das schaut dich an	7
Aufmerksamkeit als Schwingungsempfänger	8
Die Showbusiness Creation.....	10
Du bist bereits Experte darin	11
Das Model vom Plakat tritt in mein Leben	12
Drei Fragen, die dein Leben verändern	14
Die Vertiefung der drei Fragen	16
1. Wo steckt meine Aufmerksamkeit fest? (Fühle die emotionale Energie)	16
2. Wo könnte meine Aufmerksamkeit jetzt sein?	18
3. Wo möchte ich jetzt meine Aufmerksamkeit haben?	20
2. Dem Leuchten folgen.....	21
Die persönliche Energieliste.....	21
Hochenergie-Meditation.....	23
Warum nicht Jetzt?.....	25
Handeln aus Freude	26
Hochenergie in Musik	29
Segnen, was dir gut tut	29
Einwände.....	30
Synonyme für die Hochenergie	32
Der Perlenkette des Höheren Selbst folgen	32
Angst ist die gleiche Energie.....	38
Handlungen auf Energie ausrichten	39
Optionen erkennen & ihnen folgen	40
Verpflichtungen und Enthusiasmus ausbalancieren	40
Unerledigtes Erledigen	41
Energie-Faden-Spaziergang	41
3. Eine Realität SEIN.....	42
4. Eine Gedankenform umwandeln.....	49
Sanfter Aufstieg	51
Glaubenssatz-Umwandler	52
Gedankenform-Verwandler: Extra Tools	54
Scheinbare Probleme.....	55
5. Skala der Bewusstseinszustände.....	58
Wirkungsprinzipien und Benutzung der Bewusstseinskala	59
Merkmale der Bewusstseinssebenen.....	63
1 Scham, Erniedrigung, Verleugnung	63
1.5 Schuld, Schuldbewusstsein, Schuldzuweisung, Schuldgefühle, Schuldigkeit	64
2 Apathie, Hoffnungslosigkeit, Depression, Resignation	64
3 Traurigkeit, Selbstmitleid, Kummer, Verzweiflung, Depression, Mitleid	65

4 Angst, Furcht, Sorge, Schüchternheit, Ängstlichkeit, Panik.....	65
5 Bedürftigkeit, Begierde, Sucht, Verlangen, Zwanghaftigkeit	65
6 Wut, Dominanz, Aggression, Gewalt, Zorn, Kälte.....	66
7 Antagonismus, Rechthaben-Müssen, Gegen-Sein, Anti-Haltung	66
7.5 Stolz, Arroganz	66
8 Langeweile, Monotonie, Zufriedenheit.....	67
8.5 Konservativität, Ordnung, Skepsis, Stabilität	67
9 Mut.....	67
9.5 Bereitwilligkeit, Aktionsfreude, Aktiv, Optimismus.....	68
10 Neutralität, Akzeptanz, Entspannung, Interesse, Aufmerksamkeit, Konzentration	68
11 Intelligenz, Wissen, Verstand, Klarheit	68
12 Enthusiasmus, Begeisterung, Freude.....	68
13 Wertschätzung, Dankbarkeit, Vergebung, Harmonie	69
13.5 Kreativität, Schönheitsliebe, Phantasie, Schöpfung, Imaginationskraft.....	69
14 Macht, Ursächlichkeit, Initiative, Verantwortungsbewusstsein	69
15 Liebe, Bedingungslose Wertschätzung, Hingabe, Intuition, Höheres Selbst.....	70
16 Freude, Glück, Humor, Glückseligkeit	70
16.5 Friede, Leichtigkeit, Gelassenheit, innere Stille, Seligkeit.....	70
17 Reines Sein, Non-Dualität, Illumination, Reine Wahrnehmung, Leichtigkeit des Seins, Transzendenz, Samadhi, Erleuchtung, Satori, Soonyata	70
6. Eine Entscheidung intensivieren	71
Wäre es nicht schön, wenn ...?	71
Ent-scheid-ung	72
Einwände vorwegnehmen	74
7. In Synchronie mit der Unendlichkeit.....	75
8. Tipps zu den Lebensbereichen	79
GELD & KARRIERE	79
LIEBE/PARTNERSCHAFT	79
SEELENPARTNER.....	80
SEXUALITÄT.....	80
KÖRPER & GESUNDHEIT.....	80
KOMMUNIKATION	81
BEWUSST LEBEN & SPIRITUALITÄT.....	81
NACHTTRÄUME	81
LUZIDES TRÄUMEN	82
ASTRALREISEN	82
FERNWAHRNEHMUNG	82
HÖHERES SELBST	83
PROBLEME UND SCHWIERIGKEITEN	83
ANGST	84
9. Scaling – Eine Methode für alles	85
Formblatt zum Kopieren für eigene Scalings.....	91
Meine Gedanken:.....	91
Meine Skalen-Bewertung für Gedanke Nr. _____.....	92
Weiterführende Literatur	94