

VORWORT	10
---------------	----

TEIL1: KLARHEIT 13

Kapitel 1:

WIE DEIN GESTERN ZU DEINEM MORGEN WIRD	18
--	----

Zurück in die Gegenwart.....	18
Reine Nervensache	25
Rituale.....	34
Übung: Atmen für das Nervensystem.....	36
Anziehungskraft.....	37

Kapitel 2:

DU KREIERST DEIN LEBEN.....	39
-----------------------------	----

Darf ich bitten?	39
Ritual: Pendeln für die Intuition	42
Ritual: Kristallmeditation für das Dritte Auge.....	49
Die sieben Gesetze des Universums.....	50
Deine Seele möchte tanzen	59
Ritual: Seelenmeditation.....	61

Kapitel 3:

DAS ZIEL VOR AUGEN.....	63
Intentionen pflanzen	63
Übung: Energien zurückholen	68
Die richtigen Fragen stellen	70

Kapitel 4:

VOLL BEDEUTET NICHT ERFÜLLT.....	73
Das Glücksrad	73
Ritual: Dankbarkeitsturbo	76
Individuelle Definition von Fülle	79
Werte verkörpern.....	84
Übung: Bestandsaufnahme deiner Energie	87
Ritual: Morning Journaling	91
Mondverbunden	92

TEIL2: LOSLASSEN 95

Übung: Stadion.....	97
---------------------	----

Kapitel 5:

WER LOSLÄSST, HAT BEIDE HÄNDE FREI.....	98
Die Kunst des Loslassens	99
Ritual: Aurareinigung in der Dusche.....	102
Verlustängste und Identität.....	103
Die Mangelspirale.....	107

Übung: Perspektivwechsel.....	112
Veränderung ist die einzige Konstante	113
Ritual: Vollmondritual	117
Energieblockaden lösen	118
Ritual: Räucherritual zur energetischen Reinigung	120

Kapitel 6:

UNTER DER OBERFLÄCHE	122
Dein Autopilot.....	122
What the chakra?	127
Übung: Siebentägige Chakren-Challenge	136
Der Filter deiner Wirklichkeit.....	141
Ritual: Wolkenmeditation	145
Ritual: Pendeln der Glaubenssätze	146
Kleine und große Traumata	147
Schattenboxen.....	150

TEIL3: MANIFESTATION.... 157

Kapitel 7:

SCHWING DICH HOCH	159
Wellenreiten.....	160
Dein energetischer Schutzmantel	164
Ritual: Gebet für Erdung	166
Das magnetische Herz.....	166
Ritual: Intention Setting mit Getränken.....	171

Kapitel 8:

MIT EINEM LEEREN GLAS KANNST

DU NICHT AUSSCHENKEN	173
Deine Selbstanteile	173
Übung: Mirror Work	177
Bis hier hin und nicht weiter	185
Übung: Beziehungsscheck	192

Kapitel 9:

AUF EINER WELLENLÄNGE MIT WUNDERN	193
Das Unmögliche möglich machen	193
Ritual: Kristalle als Anker für Emotionen	195
Wünsch dir was	196
Ritual: Neumondritual	199

SCHLUSSWORT	202
--------------------------	------------

ÜBER DIE AUTORIN	204
-------------------------------	------------