

Dein Weg in ein glückliches, erfülltes Leben.....	7
Achtsamkeit.....	11
Allumfassende Liebe/weiblich-göttlicher Aspekt	17
Heilende Meditation, um dich von Ahnenthemen zu befreien	21
Altar des Herzens	25
Heilende Meditation, um deinen Altar des Herzens zum Strahlen zu bringen.....	28
Annehmen/Akzeptanz.....	31
Heilende Meditation zur Wiederherstellung deiner Unversehrtheit	34
Aufstieg.....	39
Bedingungslose Liebe/männlich-göttlicher Aspekt.....	45
Dankbarkeit.....	50
Heilende Dankbarkeitsformel	53
Dienen/Demut	55
Heilende Übung, um deine geistige Einstellung zu ändern	58
Einfachheit/Natürlichkeit.....	61
Einheit.....	66
Heilende Übung, um dich vom Einfluss des Egos zu befreien	71
Empfangen	73
Heilende Übung, um dich für das Empfangen zu öffnen	77
Friede	79
Heilendes Gebet für inneren Frieden.....	82
Fülle.....	84
Glückseligkeit/Erwachen.....	89
Goldene Mitte	95
Heilende Übung, um dich mit Himmel und Erde zu verbinden	98

Gott	101
Göttlicher Fluss	106
Heiligkeit	111
Heilende Meditation zur Wiederherstellung deiner Heiligkeit.....	114
Heilung/Wunder	117
Heilende Übung für deine Selbstheilung	120
Hingabe	122
Lila/göttliches Spiel	127
Loslassen/Vertrauen	133
Meisterschaft	138
Heilendes Ritual, um ein »Bodhisattva-Gelübde« aufzulösen	143
Schutz/Geborgenheit	145
Segen	151
Heilende Übung, um durch Segen dich selbst und andere zu heilen	154
Tantrische Kraft	157
Transformation	163
Heilende Übung, um Ahnentemen und belastendes Karma zu transformieren.....	165
Trost	169
Heilende Meditation, um dich in der Welt getröstet zu fühlen.....	172
Unschuld	175
Heilende Übung, um die Unschuld deines inneren Kindes wiederherzustellen	178
Verantwortlichkeit	180
Verbundenheit	185
Vergebung	191
Heilende Meditation, um dir selbst und anderen zu vergeben	194
Vision/schöpferische Kraft	197
Heilende Übung, um dich mit den vier Elementen zu synchronisieren und die Schöpferfelder zu heilen	201

Vollkommenheit/Schönheit	205
Heilende Meditation, um deine Schönheit und Vollkommenheit zu erkennen ...	208
Wahl	210
Wahre Liebe	215
Heilende Übung, um Herzbrüche zu heilen	218
Wahrer Glaube.....	221
Heilende Übung, um dich für den wahren Glauben zu öffnen.....	224
Wertschätzung	227
Wesentlichkeit.....	233
Hilfreiche Fragen, um das Wesentliche zu erkennen	237
Vollendung/universeller Joker	239
 Danksagung	 244
Über die Autorin	245
Bildnachweis	247