

# INHALT

1. Das große Missverständnis .....	1
1.1 Was unsere Ahnen noch wussten.....	4
2. Die fünf Ebenen der Selbstheilung.....	6
2.1 Die sieben hermetischen Gesetze nach Hermes Trisme-Gistos .....	8
2.1.1 Selbstheilungskräfte unter Berücksichtigung der hermetischen Gesetzmäßigkeiten.....	12
2.2 Psychoneuroimmunologie.....	17
3. Der physische Körper .....	20
3.1 Entgiftung, Reinigung .....	21
3.2 Erholsamer und gesunder Schlaf.....	28
3.3 Qualitativ hochwertiges Wasser.....	35
3.4 Bewegung.....	38
3.5 Die Macht der Berührung.....	39
3.6 Lachen.....	40
3.7 Frische Luft tanken in der Natur .....	43
3.8 Schadstoffbelastung in Wohnräumen minimieren.....	45
Die besten luftreinigenden Zimmerpflanzen .....	46
3.9 Schadstoffbelastung durch Dinge des täglichen Gebrauchs minimieren	50
4. Der Energiekörper .....	59
Die Energiezentren im Körper .....	61
4.1 Aurareinigung .....	65
4.2 Hausräucherung.....	67
Die am häufigsten benutzten Kräuter- und Räucherstoffe .....	68
4.3 Edelsteine.....	69
4.4 Aura-Soma .....	71
4.5 Aura-Spray.....	72
4.6 Yoga .....	73
4.7 Qi Gong .....	75
4.8 Magnetfeldtherapie .....	76

4.9 Energievampire meiden .....	77
4.10 Farbentherapie .....	79
4.11 Reiki.....	82
4.12 Bioenergetische Massagen .....	84
4.13 Bachblüten-Therapie .....	84
4.14 Kinesiologischer Selbsttest .....	91
<b>5. Der Mentalkörper.....</b>	<b>94</b>
5.1 Negative Gedanken gegen positive tauschen.....	96
5.2 Affirmationen.....	101
5.3 Klopfakupressur .....	106
5.4 Subliminals.....	110
5.5 Solfeggio-Frequenzen.....	112
<b>6. Der Traumkörper .....</b>	<b>115</b>
6.1 Traumtagebuch führen.....	117
6.2 Alchemistisch hergestellte Essenzen.....	119
<b>7. Die göttliche Ebene .....</b>	<b>120</b>
<b>8. 25 Möglichkeiten, mit Stress umzugehen und den Cortisol-Spiegel dauerhaft zu senken .....</b>	<b>124</b>
<b>9. 7-Tages-Kur zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte .....</b>	<b>133</b>
1. Tag .....	134
2. Tag .....	135
Tag 3 .....	136
Tag 4 .....	137
Tag 5 .....	138
Tag 6 .....	139
Tag 7 .....	140
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>143</b>