

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
5. Der Mentalkörper	94
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
6. Der Traumkörper	115
6.1 Traumtagebuch führen	117
6.2 Alchemistisch hergestellte Essenzen.....	119
7. Die göttliche Ebene	120
8. 25 Möglichkeiten, mit Stress umzugehen und den Cortisol-Spiegel dauerhaft zu senken	124
9. 7-Tages-Kur zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte	133
1. Tag	134
2. Tag	135
Tag 3	136
Tag 4	137
Tag 5	138
Tag 6	139
Tag 7	140
Literaturverzeichnis	143