

# Inhalt

Vorwort	12
Ein kurzer Überblick	16
Einleitung	26
Die dunkle Nacht der Seele	36
Die Aktivierung des Ruhe- und Erregungssystems	38
Die Aktivierung und Regeneration des Septum Pellucidum	40
Schlussfolgerung	41
Der Zusammenhang zwischen Erleuchtung und Gehirn	42
Ihr Wachstum	50
Warum leidet der Mensch?	56
Wer oder was macht Sie aus?	59
Psychologischer Schmerz	67
Was heißt also „Schmerzmanagement“?	69
Die Kunst des Annehmens	70
Sich Bewusst Sein	73
Was ist bis jetzt der Fall?	75
Was glauben Sie ist ein Problem?	76
Wissen Sie noch was Leiden ist?	77
Kontemplation über Probleme und Leiden	78
Schreiben Sie für sich auf	80
Was also können Sie tun?	85
Empfindungsübungen zur Einführung	91
Technik 1 – Basisübung für sensible Hände	91
Technik 2 – Erweiterte Übung für sensible Hände	92
Technik 3 – Erweiterte Übung für sensible Hände	93
Technik 4 – Erweiterte Übung für sensible Hände	94
Technik 5 – Naturverbundenheit	95
Hilfsmittel zur persönlichen Arbeit mit Möglichkeiten	98
Das, was für Sie Wahrheit ist, erzeugt Ihre Welt	102
Realität	103
Trinität	104

Was macht Ihre Wahrheit aus	107
Technik 6 – Übung mit wenig Zeitaufwand	114
Unterschiedliche Einstellungen	116
Leistung und Erfolg	119
Ist Erfolg Schicksal?	121
Erfolgsfaktoren	122
Das Gesetz des Unbewussten	124
Der bewusste „Mind“	126
Der unbewusste „Mind“	127
Wie arbeitet das Unbewusste eigentlich?	129
Das SICH WIEDERHOLENDE	134
Was verursacht Stress?	138
Das ZWANGHAFTE	143
Das DESTRUKTIVE	146
Wie befreit man sich davon?	148
Die Lösung	149
Ausarbeitung	152
Technik 7 – Verbindung herstellen und stärken	155
Es ist ein Anfang und kein Ende	159
Technik 8 – Sphärenatmung	161
Technik 9 – Die Leichtigkeit des Beobachters	167
Quellenverweis	170
Abbildungsverzeichnis	172
(*)	174