

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	9
<i>Wir haben unglaubliches Potenzial! Du auch!</i>	11
1. Bon courage! Oder: Am Anfang eine Geschichte ..	13
2. Starte mit einem mentalen Probelauf!	20
3. Wichtiges über geistige Gesetze und universelles Energieverständnis	28
4. Mein eigener alchimistischer Prozess	32
5. Wie du deinen Seelenweg findest – denken, fühlen, leben	41
6. Reichtum der neuen Zeit – intensives Denken und Fühlen	53
7. Stimme dich auf deine ursprüngliche Kraft ein – lebe frei und unbeschwert	75
Wie Herz und Hirn dein Zellgedächtnis steuern ...	79
Unser stärkster Verbündeter: unser neuronales Netz	80
Herzkohärenz leben heißt herzbasierend leben	86
Die Kraft des Herzensraums, die Harmonie des Lebens	88
Sandras Befreiung der »inneren Kinder«	90
Sandras Öffnung für ihren Herzensraum	93
Kräftigung unseres Herz-Magneten	95
8. Du, dein Körper und das Prinzip der Resonanz	100
Wie bringst du deine Energie wieder in Schwung?	106

Übe dich im »Körper-Hören«	108
Die Körper-Resonanz-Methode	111
Die Wurzeln und Grundlagen der Körper-Resonanz-Methode	124
Sieben Techniken zum Verfeinern deiner Körper-Resonanz	125
9. Kehre heim zu deinem ursprünglichen Wesen!	151
Der »Self-Walk« zurück zum ursprünglichen Wesen	155
Konkrete Anleitung für deinen persönlichen »Self-Walk«	172
Klientinnen erzählen	178
Erfahrungen werden zur gelebten Realität	179
Zeichen für deine Schwingungserhöhung	181
10. Das Erinnerungswissen der Zellen – Déjà-vu der Vergangenheit	184
Die Vergangenheit bildet unsere Zukunft	186
Der Atem – Ausdruck unmittelbarer Lebensbewegungen	189
Sei Gast deiner Gefühle!	197
Clearingsätze, um alte Lasten zu löschen	201
Was ist Logosynthese?	204
11. Zellen entgiften, Magnetismus verstärken	205
12. Wie Diagnosen unser Leben limitieren	215
Nocebo, das Wort auf der Waagschale des Geistes	216
Das Placebo, der große Bruder des Nocebos	217
Öffne die Türen zu deinem unendlichen Unbewussten!	220

13. Neue Informationen- Kraftquellen für deine zukünftigen Zellen	228
Vorstellungen und Bilder funktionieren immer	230
Wunschkraft wird Wirklichkeit	233
14. »Ich kann nicht spüren, was gut für mich ist«	236
Seelengespräche verbinden dich mit der Ur-Information in dir	237
Der Bauplan unseres Seins	239
Was wir aus dem »Meer aller Möglichkeiten«, der Matrix, lernen	241
Das Gesetz der Leere oder: Was ist ein Kugelschreiber?	243
Was die Wissenschaft über unbewusste Speicher zu sagen hat	245
15. Wie deine Zellerinnerungen dein Leben prägen	249
Die fünf Ebenen des Seins	250
Bewertungen führen zu Fanatismus und beschränken uns selbst	253
Die »Überdosis Gefühl« will keine Veränderung ..	256
Das Gehirn ist ständig neu formbar	257
16. Lebe jeden Tag mit Leichtigkeit!	261
Den Tod umarmen, einbeziehen und anerkennen ..	264
Du kannst groß und klein gleichzeitig sein	269
Selbstliebe und ein unbedingtes JA zum Leben	270
17. Acht Mut-Strategien für deine positive Lebensentfaltung	274
1. Was wachsen soll, braucht Nahrung	275
2. Durchbrich deine mentale Barriere!	276
3. Befreie dein Herz von Trauer, Sorgen und Neid, fülle es mit Mut!	276
4. Erhöhe deinen Energie-Magnetismus!	277

5. Lerne, deine innere Mitte zu fühlen und aus ihr zu handeln!	279
6. Lasse den stillen Raum in dir zu!	280
7. Entwickle Empathie zu anderen!	281
8. Verbinde dich mit der Ur-Information deines ursprünglichen Wesens!	282
18. Epilog – Brief an mein kleines inneres Mädchen ...	286
Anhang	287
<i>Literaturverzeichnis und Quellen</i>	287
<i>Danksagung</i>	290
<i>Anmerkungen</i>	292