

INHALT

Einführung

DIE WELT IST MEHR ALS SIE ZU SEIN SCHEINT **11**

Entdecke die Wirklichkeit	12
Eine Geschichte über Buddha	13
Mehrere Daseinsebenen	13
Meine Geschichte	14
Deine Existenzebenen	16
Dein Weg zur Hellföhligkeit	16

Einstimmung

DEIN REFUGIUM IN DIESER WELT **23**

Raumenergielerung deiner Wohnstätte	24
<i>Energetisch reinigen</i>	25
Ein Platz für deine Meditation	27
Rituale für deine Meditation	28
<i>Indoor</i>	29
<i>Outdoor</i>	29
Deine Zeiten für Meditation	30
Dein Buch als Guide und als Notizbuch	32
Einige Begriffsklärungen	35

Kapitel 1

DAS IST HELLFÜHLIGKEIT **41**

Wer kann hellföhlig sein?	44
Welche Voraussetzungen sind wesentlich?	45
<i>Welche Sinne stehen zur Verfügung?</i>	45
<i>Warum geht Hellföhligkeit verloren?</i>	48
<i>Wie würde eine hellföhlige Zivilisation aussehen?</i>	49
Warum jetzt wieder hellföhlig werden und auf das Herz hören?	50
Was kann man hellfühlen?	51
Was ist Hellföhligkeit nicht?	53

<i>Voraussage der Zukunft</i>	53
<i>Hypersensibilität</i>	54
<i>Drogenrausch</i>	55
<i>Okkultismus, Spiritismus, Mystizismus</i>	56
<i>Einbildung</i>	58
Was verändert sich?	58
Wie kannst du dich schützen?	62
<i>Wichtige Kontraindikationen</i>	66

Kapitel 2

DEINE ERSTEN SCHRITTE **69**

Schließe einen Vertrag mit dem Universum	70
<i>Schritt 1: Sag Ja</i>	72
Beginne zu fühlen statt zu denken	74
<i>Warum denken wir unablässig?</i>	74
<i>Schritt 2: Lerne zu fühlen statt zu denken</i>	76
Beobachte den Denker in dir	78
<i>Wie viele Stimmen nimmst du wahr?</i>	78
<i>Schritt 3: Lerne deinen inneren Denker kennen</i>	79
Integriere Auszeiten in deinen Tagesablauf	81
<i>Wie verarbeitet das Nervensystem Informationsflut?</i>	82
<i>Hellföhligkeit ist das Gegenteil von Multitasking</i>	83
<i>Schritt 4: Etabliere Auszeiten für dein Wohlbefinden</i>	84
Kultiviere innere Reinigungsrituale	86
<i>Äußere und innere Reinheit</i>	86
<i>Was verschmutzt uns?</i>	87
<i>Energetische Kontamination</i>	87
<i>Schritt 5: Wasche dich rein</i>	88
Gib deinem Herzen eine Stimme	89
<i>Herz trifft Wissenschaft</i>	90
<i>Verstand beeinflusst Herz</i>	91
<i>Herzintelligenz</i>	91
<i>Das Herz ist Sender und Empfänger</i>	93
<i>Leben im Herzen</i>	94

Ein paar Empfehlungen für deine Reise	97	
<i>Wie fühlst du dich jetzt?</i>	97	
<i>Ausschließlichkeit hilft</i>	98	
<i>Selektiere die Szene</i>	99	
<i>Empfehlungen statt Versprechen</i>	99	
Kapitel 3		
FEINSTOFFLICHKEIT UND SCHWINGUNGEN	101	
<i>Am Anfang war nicht Nichts</i>	102	
<i>Schwingendes Universum</i>	106	
<i>Schwingungen schwingen miteinander</i>	108	
<i>Leben ist Schwingung</i>	108	
<i>Leben auf der Erde</i>	109	
<i>Alles hat ein Schwingungsfeld</i>	111	
Kapitel 4		
DEINE SCHWINGUNGEN IM LEBENSALLTAG	115	
<i>Schwingungsfelder der Vergangenheit</i>	116	
<i>Erfühle dein Energiefeld in der Jetzzeit</i>	118	
<i>Finde deine Urschwingung</i>	121	
<i>Hellfühle deinen Körper</i>	125	
<i>Körperintelligenz wertschätzen</i>	125	
<i>Botschaften ans Ich wahrnehmen</i>	127	
<i>Körperintelligenz mit Yoga stärken</i>	128	
<i>Mit Stuhl</i>	130	
<i>Selbstheilungskraft wertschätzen</i>	136	
<i>Selbstliebe gestalten</i>	138	
<i>Selbstzutrauen aufbauen</i>	140	
<i>Urvertrauen empfangen</i>	143	
<i>Entscheide hellfühlend</i>	147	
<i>Folge dem ersten Signal</i>	147	
<i>Von morgens bis abends mit dem</i>		
<i>Heiligen Herzen entscheiden</i>	149	
Kapitel 5		
DAS PRINZIP DER RESONANZ	153	
<i>Die kosmischen Gesetze</i>	154	
<i>Schöpferische Prinzipien</i>	155	
<i>Energetische Fundamente des irdischen Lebens</i>	155	
<i>Multiple Vernetzung</i>	155	
<i>Dein Resonanzfeld</i>	158	
<i>Schwingungsformen und Resonanzen</i>	159	
<i>Du, ein Stein und der Teich</i>	159	
<i>Viele Steine, viele Wellen, viele Resonanzfelder</i>	162	
<i>Deine Grundschwingung</i>	162	
<i>Kontakt mit den Resonanzfeldern anderer</i>	165	
<i>Dein Schutzschild</i>	166	
<i>Positive Vibrationen</i>	167	
<i>Deine Resonanzfeld-Verstärker</i>	169	
<i>Nichts ruht, alles schwingt</i>	169	
<i>Wie oben, so unten</i>	171	
<i>Urgefühl der Glückseligkeit</i>	172	
<i>Deine Anziehungskraft</i>	174	
<i>Der Äther</i>	174	
<i>Chakras</i>	175	
<i>Deine Nadis</i>	185	
<i>Die schöpferische Magie der Nadis</i>	189	
<i>Schutz der Nadis</i>	190	
Kapitel 6		
WÜNSCHE HELLFÜHLIG TRANSFORMIEREN	193	
<i>Wünsche und Seelenplan</i>	194	
<i>Was du brauchst, bekommst du</i>	195	
<i>Egofrei denken, handeln und wünschen</i>	199	
<i>Absichtsenergien erzeugen</i>	201	
<i>Manifestieren mit Nadis</i>	205	

Kapitel 7		
KONTAKT ZU FEINSTOFFLICHEN WESEN	211	
Ganzheit	213	
Dimensionen des Seins	214	
<i>Irdische feststoffliche Dimensionen (bekannte Welt)</i>	216	
<i>Irdische feinstoffliche Dimension (Zwischenwelt)</i>	216	
<i>Magnetische Dimensionen (Schwingungswelt)</i>	217	
<i>Erste überirdische Dimension (Anderswelt)</i>	217	
<i>Zweite überirdische Dimension (Welt der Schutzengel)</i>	218	
<i>Astrale Dimension (Licht- oder Sternwelt)</i>	218	
<i>Multiple Dimensionen (Welten der Wesenheiten)</i>	219	
<i>Akasha-Dimension (ätherische Unendlichkeit)</i>	222	
<i>Urdimension (Heimat der Urseelen)</i>	223	
Feinstoffliche Wesenheiten	224	
<i>Elementarwesen und Hausgeister</i>	225	
<i>Erdhüter</i>	228	
<i>Gaia</i>	233	
<i>Haustiere</i>	233	
<i>Seelen verstorbener Menschen</i>	234	
<i>Schutzengel</i>	235	
<i>Lichtwesen</i>	239	
Raum, Zeit und Zeitqualität	249	
Kontaktaufnahme	251	
<i>Botschaften empfangen</i>	252	
<i>Mögliche Hindernisse</i>	253	
<i>Welche Wesenheit passt zu dir?</i>	254	
<i>Erster Kontakt in einer geschützten Sphäre</i>	255	
<i>Lichtwesen um Kraft, Rat und Tat bitten</i>	261	
Kapitel 8		
VEREINIGUNG MIT DEM HÖHEREN SELBST	267	
Die Geburten der Seelen	269	
Dein Höheres Selbst	270	
Deine Seelenlandschaft	273	
Dein Seelenstern	275	
Dein Seelenplan	278	
Die Verschmelzung	283	
<i>Harmonie in Innigkeit</i>	284	
<i>Leben in Leichtigkeit</i>	289	
Kapitel 9		
CHANNELN FÜR DICH UND FÜR ANDERE	293	
Was ist Channeln?	294	
<i>Was sind Voraussetzungen, um zu channeln?</i>	295	
<i>Welche Hürden gibt es?</i>	297	
Worauf ist beim Channeling zu achten?	298	
<i>Beginne in kleinen Schritten</i>	298	
<i>Konsultiere deine Begleitengel</i>	298	
<i>Frage nach nur einem Thema</i>	298	
<i>Wer sendet dir Botschaften?</i>	299	
<i>Wird der Kanal sich wieder schließen?</i>	299	
<i>Wichtig für dich zu wissen</i>	299	
Wie wird es sein beim Channeln?	300	
Nachklang		
DEIN LEBEN IN LEICHTIGKEIT	311	
ANHANG		
Liste der Übungen	315	
Weitere Informationen und Empfehlungen	318	
Über die Autorin	319	