

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 Hellfühligkeit	16

Einstimmung

DEIN REFUGIUM IN DIESER WELT 23

Raumenergieklärung 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 hellfühlilig sein?	44
Welche Voraussetzungen sind wesentlich?	45
<i>Welche Sinne stehen zur Verfügung?</i>	45
<i>Warum geht Hellfühligkeit verloren?</i>	48
<i>Wie würde eine hellfühlilige</i>	
<i>Zivilisation aussehen?</i>	49
Warum jetzt wieder hellfühlilig werden und auf das Herz hören?	50
Was kann man hellfühlen?	51
Was ist Hellfühligkeit 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 Informationsfluten?</i>	82
<i>Hellfühligkeit 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

Am Anfang war nicht Nichts	102
Schwingendes Universum	106
<i>Schwingungen schwingen miteinander</i>	108
<i>Leben ist Schwingung</i>	108
Leben auf der Erde	109
Alles hat ein Schwingungsfeld	111

Kapitel 4

DEINE SCHWINGUNGEN IM LEBENSALLTAG 115

Schwingungsfelder der Vergangenheit	116
Erfühle dein Energiefeld in der Jetztzeit	118
Finde deine Urschwingung	121
Hellfühle deinen Körper	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
Entscheide hellfühlend	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

Die kosmischen Gesetze	154
<i>Schöpferische Prinzipien</i>	155
<i>Energetische Fundamente des irdischen Lebens</i>	155
<i>Multiple Vernetzung</i>	155
Dein Resonanzfeld	158
<i>Schwingungsformen und Resonanzen</i>	159
<i>Du, ein Stein und der Teich</i>	159
Viele Steine, viele Wellen, viele Resonanzfelder	162
<i>Deine Grundschiwingung</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
Deine Anziehungskraft	174
<i>Der Äther</i>	174
<i>Chakras</i>	175
Deine Nadis	185
<i>Die schöpferische Magie der Nadis</i>	189
<i>Schutz der Nadis</i>	190

Kapitel 6

WÜNSCHE HELLFÜHLIG TRANSFORMIEREN 193

Wünsche und Seelenplan	194
<i>Was du brauchst, bekommst du</i>	195
<i>Egofrei denken, handeln und wünschen</i>	199
<i>Absichtsenergien erzeugen</i>	201
Manifestieren mit Nadis	205

Kapitel 7

KONTAKT ZU FEIN STOFFLICHEN WESEN 211

Ganzheit	213
Dimensionen des Seins	214
Irdische feststoffliche Dimensionen (bekannte Welt)	216
Irdische feinstoffliche Dimension (Zwischenwelt)	216
Magnetische Dimensionen (Schwingungswelt)	217
Erste überirdische Dimension (Anderswelt)	217
Zweite überirdische Dimension (Welt der Schutzengel)	218
Astrale Dimension (Licht- oder Sternwelt)	218
Multiple Dimensionen (Welten der Wesenheiten)	219
Akasha-Dimension (ätherische Unendlichkeit)	222
Urdimension (Heimat der Urseelen)	223
Feinstoffliche Wesenheiten	224
Elementarwesen und Hausgeister	225
Erdhüter	228
Gaia	233
Haustiere	233
Seelen verstorbener Menschen	234
Schutzengel	235
Lichtwesen	239
Raum, Zeit und Zeitqualität	249
Kontaktaufnahme	251
Botschaften empfangen	252
Mögliche Hindernisse	253
Welche Wesenheit passt zu dir?	254
Erster Kontakt in einer geschützten Sphäre	255
Lichtwesen um Kraft, Rat und Tat bitten	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