

Inhalt

Einleitung.....	8
1. Alles ist Energie.....	12
Herzensanliegen.....	12
Das Gesetz der Resonanz	14
Ein energetisches Weltbild.....	14
Die Sprache der Gedanken und der Gefühle	17
Wandel und seine biologische Basis	21
Gefühle und ihre Körperchemie	21
Die Strukturen unseres Gehirns verändern.....	25
Fühlen und Sein	29
Das Mangelbewusstsein und seine Auswirkungen	32
Emotionaler Stress und der Überlebensmodus.....	32
Wie wir Probleme anziehen und nähren	35
Die Macht der Gewohnheit und ihre Bahnen im Gehirn.....	38
Auf dem Weg in den Raum der Fülle	44
Jenseits des Verstandes	44
Der innere Ort bewussten Erschaffens	47
Im Raum des Herzens.....	50
Unsere energetische Schwingung bewusst beeinflussen	54
2. Kontakt zum Herzen	58
Umgang mit dem Übungsangebot	58
Zentrieren im Herzen	59
Das emotionale Herz ansprechen	74
Sich auf das fühlende Herz einstimmen	74
Bewusst Gefühle wachrufen	79
Energetische Qualitäten aktivieren	83
3. Die Fülle im eigenen Inneren	86
Das Reich der Fülle	86
Die Kraft der Wertschätzung	87
Ausrichtung auf Fülle.....	89
Fülle wahrnehmen und empfangen.....	89
Aus der Fülle schöpfen	95
Die Kraft der Dankbarkeit	98
Verbindung zum Kern	102
Die Kraft der Freude	107
Das innere Licht leuchten lassen	110
Die Kraft der Liebe	114
Abmachung mit sich selbst.....	118

4. Die annehmende Kraft des Herzens	122
Die Beziehung zu unseren Erfahrungen.....	122
Mit ungeliebten Gefühlen umgehen.....	127
Unseren Gefühlen begegnen	127
Gefühle und Bedürfnisse	131
Ablehnen – bevorzugen – neutrale Haltung.....	134
Im Raum des Nichtwertens	134
Mentaler Ballast.....	138
Dem Widerstand begegnen	142
Annehmen, was sich zeigt	148
Annehmen, was in unserem Inneren auftaucht	148
Annehmen, was sich beim Du zeigt	150
Umstände annehmen	152
Annahme und Aktivität.....	153
5. Herzenswünsche – Die schöpferische Kraft des Herzens	156
Klare Intention	156
Aus der Perspektive der Fülle schauen.....	158
Denken – Fühlen – Sein.....	162
Das gewünschte Ergebnis erleben	162
Beispiele	165
Gefühle – Auftakt zur Veränderung	171
Energie und Ergebnis	171
Die Energie in unserer Sprache	176
Energiequalitäten benennen, fühlen und verkörpern	177
Der zweifelnde Verstand.....	182
Sabotage aus dem Untergrund	182
Inneren Ballast aufräumen	186
Ausstrahlung und »aktiver Glaube«.....	191
Wer spricht: Das Ego oder das Selbst?	195
6. Kleine Schritte für den Alltag	202
Das Wichtigste: die Energie auf dem Weg	202
Einstimmung auf den Tag.....	203
Bewusste energetische Ausrichtung.....	206
Vorbereitung.....	206
Schriftliche Tagesplanung	210
Wählen: Wer tut was, wie?.....	214
Wer agiert?.....	214
Die Energiefrequenz erhöhen	215

Die Energie von Mangel und Fülle	221
Surfen auf den Wellen der Fülle	221
Bewusst mit unseren Gedanken umgehen	223
Aus dem Gedankenkarussell aussteigen	226
Bewusst Ihre Energie umpolen	230
Rückblick auf den Tag	233
7. Fallen und Herausforderungen	238
In den Fängen der Gefühle	238
Der Mut des Herzens	242
Das Schwert der Klarheit	242
Konfrontation mit der Leere	244
Konstruktiv mit Ängsten umgehen	247
Unseren Ängsten in die Augen schauen	247
Der Gegenpol zu Angst ist Liebe	251
Diskrepanz zwischen Vision und Realität	255
Noch nichts zu sehen	255
Die Kraft des Vertrauens	258
Annehmen, was kommt	261
Der Wunsch nach Kontrolle	261
Äußere Kargheit – innere Fülle	264
Jenseits des Verstehens	267
8. Abschluss: Eine neue Welt	274
Mit den Augen von Kindern schauen	274
Annahme, Freude und Enthusiasmus	276
Das Leben feiern	280
Dank	282
Anhang	284
Übersicht über Bedürfnisse und Werte	284
Übersicht über Energiequalitäten mit einer hohen Schwingungsfrequenz	285
Literatur	286
Verzeichnis der Abbildungen	287
Über die Autorin	288

Verzeichnis der Übungen

Die mit ♥ gekennzeichneten Übungen sind Grundübungen.

2. Kapitel

Die Herzblüte	59
Geben und empfangen	61
Die Herzblume (1): Kontakt zu den Wurzeln	63
Die Herzblume (2): Nach oben wachsen ...	65
Die Herzblume (3): Die Blüte entfaltet sich.....	66
Die Herzblume (4): Sonnenlicht empfangen	67
Die Herzblume (5): Zwischen Himmel und Erde	69
Mit dem Herzen atmen ♥.....	70
Die Handherzen.....	71
Der Paradiesgarten ♥.....	74
Musik einatmen.....	77
Herz-zu-Herz-Kontakt ♥.....	78
Gefühlserinnerungen lebendig werden lassen ♥.....	79
Die gute Fee ♥.....	81
Nährendes Atmen ♥.....	83

3. Kapitel

Meine Schatztruhe ♥.....	87
Mit offenen Händen empfangen	90
Die Meereswelle	93
Am Fluss	94
Schenken aus der inneren Fülle ♥.....	96
Dankbarer Rückblick ♥.....	98
Dankbarkeit wecken.....	99
Die Raupe und der Schmetterling ♥.....	103
Baden im Licht.....	110
Das Licht im Herzen anzünden ♥.....	111
Baden in der Energie der Liebe ♥.....	114
Versprechen an mich.....	119

4. Kapitel

Ein »Gefühlskind« umarmen ♥.....	128
Getragen von »Mutter Erde«	130
Raum	136
Mit Widerstand umgehen ♥.....	144

5. Kapitel

Alles ist schon da ♥.....	163
Meine Saat ♥.....	180
Die Stimme des Kopfes und die des Herzens ♥.....	184
Zum Kern vordringen	186
Sterntaler.....	198

6. Kapitel

Botschaften aus dem Reich der Fülle ♥... ..	203
Arbeitsblatt ♥.....	211
Bewusster Energie-Switch ♥.....	215
Besinnungsminute ♥.....	222
Top Ten meiner Mangelgedanken ♥.....	224
Zehn Gedanken aus dem Reich der Fülle ♥.....	225
Atemdusche am Wasserfall ♥.....	228
Das Tagesmotto aufgreifen	230
Atmend umschalten ♥.....	231
Tagesresümee	233

7. Kapitel

Grenzen setzen und erweitern ♥.....	243
Aufbruch zu neuen Ufern ♥.....	245
Der Angst begegnen ♥.....	251
Vertrauensspender ♥.....	258
Mondsichel und Vollmond.....	260
Atemkreis – Atempause ♥.....	270