

Inhalt

Einleitung

Vorwort	11
Vom netten Hausschweinchen zur Wildsau	14
Pulsierende Lebenskraft	16
Faszination Energie	17
Die, die viel lacht und viel weint, und mit dem Wind tanzt	19
Vitalitätsspeicher	23
Kraftzentren in uns	25
Lebensfluss auf gelenkten Bahnen	32
Unser Charisma und seine Anziehungskraft	33
Bewegt sein	35
Energie Check-up	37

Erstes Energiezentrum



Kernkraft - Die innere Vitalität	41
Energie Check-up	43
Die Kernkraft ins uns	44
Vulkanenergie	47
Energieschlüssel	50
Übung: Den Lebensfunken entflammen	52
Urinstinkt	53
Lebensgefahr - Lebenspräsenz	54
Energieschlüssel	57
Übung: Mit dem Krafttier in Verbindung treten	59
Wurzelkraft - Ahnenkraft - Keimkraft des Leben	60
Wundertüte Familie	63
Energieschlüssel	66
Übung: Verbindung zu den Ahnen erkennen und stärken	68

Zweites Energiezentrum



Der Energiefluss und was uns wirklich bewegt	71
Energie Check-up	73
Die Quelle des Lebens	74
Gefühlsurgrund und Ursprung	76
Selbstliebe durch Annahme des „So-seins“	79
Energieschlüssel	84
Übung: Gefühle zulassen	85
Der Lebens-, Emotions- und Liebesfluss	86
Gefährliche Strudel	88
Energieschlüssel	91
Übung: Beziehungs-Zeit-Raum	93
Ungezügelter Lebenslust	94
Energieschlüssel	96
Übung: Glücks-ABC	98

Drittes Energiezentrum



Strahlende Vitalität	101
Energie Check-up	103
Bringe dein Wesen zum Strahlen und lerne die Dunkelheit zu lieben	104
Das Wesen des Lichtes - Expansion und Bündelung	106
Energieschlüssel	112
Übung: Resilienz	115

Gedankenmöbel	116
Zündende Gedanken	118
Energieschlüssel	124
Übung: Gechillt sein	126

Befreiung von lähmender Ohnmacht und fesselnder Macht durch die Kraft der Liebe	127
Energieschlüssel	133
Übung: Von der Ohnmacht zur Liebe	135

Viertes Energiezentrum



Wärmekraftwerk Herz	139
Energie Check-up	141

Heilkraft Liebe	142
Mystische Wildrose	145
Die wundervolle Natur der Turbo-Herz-Heiler	151
Energieschlüssel	155
Übung: Herzstärkung	157

Gelebte Nächstenliebe	158
Die Kraft der Liebe und ihre vielen Gesichter	160
Energieschlüssel	164
Übung: Freundschaftsmeditation	166

Eine überirdische Liebe	167
Die Christus-Kraft das Tor zur Glückseligkeit	175
Energieschlüssel	178
Übung: Kraftplatz für das Herz	180

Fünftes Energiezentrum



In Resonanz sein	183
Energie Check-up	185

Kommunikation baut Brücken	186
Energieschlüssel	194
Übung: Herausfordernde Kommunikation	196

Richtig blaumachen und traumhaft Leben	197
Energieschlüssel	205
Übung: Traumbuch	206

Das einzigartige Liebeslied	207
Energieschlüssel	216
Übung: Künstlerkind	218

Sechstes Energiezentrum



Spannende Pole	221
Energie Check-up	223

Wie Bär und Adler miteinander tanzen lernten	224
Energieschlüssel	232
Übung: Traumzeit	234

Vision und Illusion	235
Energieschlüssel	245
Übung: Reflektion und Vision	247

Die Sinne als Schwelle zur Fein- und Übersinnlichkeit	248
Energieschlüssel	255
Übung: Sinnes-Übung	257

Siebttes Energiezentrum



Die transformierende Chemie des Lebens	261
Energie Check-up	264
Großartige und gefährliche Gipfelerlebnisse	265
Energieschlüssel	272
Übung: Bergmeditation	274
Ekstatisch Leben und Lieben	275
Energieschlüssel	284
Übung: Trance-Tanz	285
Das universelle Netz	286
Energieschlüssel	297
Übung: Lebensfrage	299
Nachwort	301
Widmung und Dank	302
Die Autorin	304