

Inhaltsverzeichnis

Intro	11
Einführung in Reiki.....	14
Reiki und Reiki-Energie.....	14
Wie Reiki wirkt.....	17
Die Geschichte des Reiki.....	20
Die fünf Reiki-Prinzipien	24
Die Verbindung.....	25
Anwendungsbeispiele von Reiki	26
Warum eine Reiki-Diät.....	28
Chakras und Energieflüsse.....	31
Kronen- oder Scheitelchakra	34
Stirrachakra oder Drittes Auge	37
Hals- oder Kehlachakra.....	40
Herzachakra.....	43
Nabel- oder Solarplexuschakra.....	46
Sakral- oder Sexualchakra	49
Wurzel- oder Basischakra	52
Liebe Deinen Körper	55

Positives Denken und seine Umsetzung in der Realität.....	58
Der neue Fokus	59
Die Essenz erkennen	60
Aufmerksamkeit den eigenen Gedanken gegenüber	62
Dankbarkeit	63
Positive Visionen führen zu positivem Denken	63
Positive Erinnerungen.....	64
Denkweise anpassen	65
Diät mit Reiki-Kraft.....	68
Reiki-Meditation	70
Die vier Dimensionen der Reiki-Diät	75
Reiki	76
Bewegung	77
Ernährung	78
Vitalstoffe	79
Grundversorgung.....	82
Blutgefäße und Hautrückbildung.....	83
Optimierung Cholesterin-Spiegel	85
Ausscheiden von Giftstoffen	86
Reiki-Diät konkret	88
Reiki-Anwendung.....	88
Bewegung	89

Ernährung	89
Vitalstoffe	91
Schluss	93