

Inhalt

Die Botschaft eines Mediums	11
Nach Botschaften Ausschau halten	12
Tod: Ein natürlicher Teil des Lebens	14
Bestätigung und Affirmation	15
Kernübung	16
Aspekte des Todes	18
Die physische Form ablegen	19
Die nächste Phase der Beziehung	20
Kernübung zur Heilung	23
Meditation – spirituelle Reinigung	25
Eine tiefere Verbindung	26
Umarmen Sie die Angstgefühle	26
Heilende Meditation: Schuldgefühle loslassen	28
Meditation: Ein Weg, sich Veränderung zunutze zu machen	31
Werden Sie zum Wundertäter Ihres eigenen Lebens	32
In Harmonie mit dem Universum	34
Heilungsübung – die Meditation	35

Der Prozess	38
Was geschieht	39
Schritte zum Verstorbenen	40
Wussten Sie schon?	45
Eine schöpferische Meditation: Ein Neubeginn	47
Ein gut gelebtes Leben?	50
Die geistige Welt	51
Eine kurze Geschichte, wie ich die »Lebens- rückschau« sehe	54
Neu anfangen	60
Schritte zum Beginn der Erneuerung	62
Übung in Dankbarkeit	68
Alte Energie loslassen	70
Ein Fenster in eine neue Welt	73
Alternatives Energieheilen	76
Chakra-Ausrichtung	77
Eine schlichte Berührung	80
Chakren ausbalancieren – Meditation »Der Mandala-Moment«	83
Selbstvertrauen durch Liebe erzeugen	86
Schritte zu neu gewonnenem Vertrauen	87
Wenn Ihnen der Weg lang vorkommt	97

Die Selbstliebe vertiefen	100
Vergleiche sind der sichere Tod	102
Die Lernkurve umarmen	105
Heilung verläuft nie geradlinig	110
Wann ist »genug« genug?	111
Selbstliebe wiederherstellen – den Schmerz heraus- ziehen	113
Verwirklichen Sie das höchste Potenzial Ihrer Seele ..	116
Seelenpotenzial versus materielles Potenzial	116
Wie findet man sein Potenzial?	118
Schritte zu ihrem höchsten Selbst	119
Heilende Übung	122
Die Lektionen umsetzen für Ihr bestmögliches Leben	125
Heilende Übungen – manifestieren Sie Ihren Seelenzweck	134
Finden Sie Ihre Glückseligkeit	136
Das Gesetz des Dharma	138
Wenn sich Ihnen Ihr Dharma entzieht	144
Manifestation: Ziele versus Vorsätze	146
Tugendhaft leben nach einer Krise	149
1. Respekt für das Leben	151
2. Aufrichtigkeit	152
3. Freundlichkeit	153
4. Unterstützung	155

Die Macht des »Ich weiß es nicht«	159
Wie kann die Suche nach Heilung uns neue Möglichkeiten eröffnen?	164
Das Leben neu beginnen	169
Ein Schritt nach dem anderen	176
Danksagung	186
Über den Autor	189