

INHALT

Danksagung	8
Einleitung	9
Die Erde, ein Planet um zu lernen	11
Meditation zum Inhalt des Buches	12
Der Zauber des Lebens	18
Ehrlichkeit – Aufrichtigkeit für das eigene Sein	23
Das Wesen der Affirmation	26
Meditation: Selbstbewusst sein – Selbstwert	28
Wir leben oft Mangel, wir können Überfluss erleben	34
Lebenskraft ist zentral in unserem Leben	38
Sieg – Niederlage	43
Denken und Fühlen	45
Lebensaufgabe	54
Der menschliche Geist	56
Meditation: Die innere Befreiung	60
Die Energie des Lebens	66
Aufmerksamkeit auf unser multidimensionales Leben	73
– Aufmerksamkeit auf unser Denken	76
– Aufmerksamkeit auf unsere Gefühle	78
– Aufmerksamkeit auf unsere Emotionen	79
– Aufmerksamkeit auf unsere spirituelle Ebene	80
Unsere Strahlkraft – das Licht	82
Erwartungshaltungen	87
Wir sind das Zentrum	90

Befreiung.	94
Die Ahnenreihe	97
Meditation: Befreiung, Auslöschung.	98
Heilungstechniken.	103
Verbindung und Trennung.	108
Die innere Sicht	113
Meditation: Ich lasse mich nicht anstecken, ich bin immun. . .	118
Das Außen kann mich bewegen.	121
Wünsche	124
Das Außen als Spiegel.	126
Herausforderungen	129
Die Art des Lebens, die Kunst zu leben	133
Vertrauen, Sinnhaftigkeit	135
Meditation: Vertrauen – die Kraft der Transformation	140
In der Ruhe, in der Stille liegt die Kraft	144
Meditation: Bewegung in der Stille.	145
Lösen der mentalen Anspannung	149
Trennung: Das Ego – das alter Ego.	156
Meditation: Trennung und Verbindung	163
Der Schlaf.	168
Gewinnen – Erfolg	176
Meditation: Erfolg – Glückseligkeit	176
Wenn sich Siege, Erfolg, Gewinn nicht einstellen	184
Meditation: Ängstlichkeit.	186
Der Druck im Leben	190
Das Unterbewusstsein.	193
Meditation: Unterbewusstsein.	196

Abbildungsverzeichnis	202
Meditationsverzeichnis	204
Über den Autor	206