

Inhalt

Die Hölle auf Erden: LEBEN ALS BULIMIKERIN	17
Die Chakras	41
Das erste Chakra – Wurzelchakra	43
Das zweite Chakra – Sakralchakra.....	52
Das dritte Chakra – Solarplexus Chakra.....	57
Das vierte Chakra – Herzchakra	63
Das fünfte Chakra – Halschakra	72
Das sechste Chakra – Stirnchakra oder drittes Auge	79
Das siebte Chakra – Kronenchakra	86
Leichter als Luft sind unsere Gefühle und Gedanken:	
Krankmachende Emotionen.....	97
Emotionen und Krankheit.....	97
Liebe dich, wie ein Engel dich lieben würde:	
Bedingungslose Selbstliebe.....	109
Die 20 goldenen Gebote der Selbstliebe.....	119
Heilung	123
Visualisierung.....	131
10 Grundschrirte zur Heilung	134
Beziehungen.....	143
Aktiv sein statt „Anfall“.....	144
Das Gesetz von Karma und Dharma.....	147
Mutig greift der Erschaffer zu seinen Werkzeugen	151
Die Werkzeuge	151
Dankbarkeit	156
Mutter Natur	159
Intuition	160

Ideale – Vorbilder.....	166
Meditation – Yoga.....	168
Affirmation.....	171
Visualisierung.....	176
Das Gebet.....	179
Traumdeutung.....	183
Manifestation.....	185
Bachblüten – Aromatherapie.....	190

Frei wie ein Vogel – eigene Kraft erwecken und anwenden: Innere Energie gibt eine neue Richtung im Leben an.....	193
---	------------

Nahrung – das wertvollste Geschenk von Mutter Erde an uns.....	197
---	------------

Der Sinn des Buches – mein Wunsch an dich.....	203
---	------------

Der erste Schritt zur Vollkommenheit: Persönliche Gedanken.....	204
--	------------

Über die Autorin.....	208
------------------------------	------------