

Inhalt

Einleitung	7
------------------	---

Teil 1

Physisches und Feinstoffliches. Die Energien von Trauma, Stress und chronischer Krankheit

1. Alle Herausforderungen sind energetische Herausforderungen	15
Orientierungshilfe 1: <i>Trauma und Herausforderungen, Teil 1 – Häufige Arten und Ursprünge</i>	19
2. Die Energien, die unseren Herausforderungen zugrunde liegen: Einsicht in die Kräfte und Signaturen, unsere Energieanatomie und die Energetik des Traumas	23
Persönliche Einschätzung: <i>Die gegenwärtigen Herausforderungen in meinem Leben</i>	45
3. Die physische Anatomie: Was passiert, wenn wir uns verletzen	49
Orientierungshilfe 2: <i>Ihr Körper und seine Systeme. Ein kompaktes Handbuch</i> ..	74
Persönliche Einschätzung: <i>Von Ihrem Trauma hervorgerufene körperliche Symptome</i>	92
Schaubild: <i>Körperliche Symptome (Beispieldiagramm)</i>	94
4. Feinstoffliche Stressfaktoren: Die unsichtbaren Einflüsse hinter Herausforderungen und wie sie uns energetisch beeinflussen	97
Tabelle: <i>Überblick über die Chakras</i>	99
Persönliche Einschätzung: <i>Ihr Problem und Ihr feinstofflicher Körper</i>	130
Beispieldiagramm: <i>Chakra-Symptome</i>	133
Persönliche Einschätzung: <i>Geistige Kräfte – Nichtphysische Wesen, Energien von anderen und mehr</i>	134

5. Feinstoffliches und Stoffliches zusammen	137
Tabelle: <i>Marthas feinstoffliche Stressoren – Überblick</i>	148
Orientierungshilfe 3: <i>Trauma und Herausforderungen, Teil 2 – Einsichten in die Bedeutung feinstofflicher Energie für gängige chronische Krankheiten und Probleme</i>	162
Persönliche Einschätzung: <i>Dem Ursprung Ihres Problems auf der Spur</i>	173
6. Das trauernde Herz und Co-Abhängigkeit	177
Orientierungshilfe 4: <i>Trauma und Herausforderungen, Teil 3 – Der Einfluss von Co-Abhängigkeit und nicht erlöster Trauer</i>	188
Persönliche Einschätzung: <i>Nicht erlöste Trauer</i>	198
Persönliche Einschätzung: <i>Energetische Co-Abhängigkeit</i>	199

Teil 2

Die Befreiung. Techniken für die Genesung und Heilung des Selbst

7. Herausforderungen meistern: Zehn Techniken für Ihren feinstofflichen Werkzeugkasten	203
Tabelle: <i>Chakra-Aktivierung nach Alter</i>	213
8. Ein Trauma überwinden: Techniken zur Unterstützung eines traumatisierten Selbst	225
9. Feinstoffliche Energieheilungstechniken für chronische Krankheiten	251
Orientierungshilfe 5: <i>Die feinstoffliche Energie chronischer Krankheiten ansprechen – Weitere Tipps</i>	272
10. Techniken zur Weiterführung Ihrer Genesung	283
Tabelle: <i>Den Chakras zugeordnete Nahrungsmittel und Substanzen</i>	286
Tabelle: <i>Den Chakras zugeordnete Suchtprobleme</i>	297
Tabelle: <i>Den Chakras zugeordnete Aktivitäten</i>	302
Nachwort	305
Anhang	307
Verzeichnis der Energieheilungstechniken	307
Abbildungsverzeichnis	309
Quellen	310
Anmerkungen	318
Register	323