

# Inhaltsverzeichnis zu „Emotional Healing Process“

## I. TEIL Der Weg zu mir

Einleitung mein eigener Weg zu mir selbst

*Meditation: Begegnung mit deinem Schutzengel*

## II. TEIL Die wichtigsten Meisterjahre

- Aussöhnung mit Nicht-Licht-Energien in uns  
*Meditation: Begegnung mit dem eigenen Schatten*
- Aussöhnung mit der irdischen Mutter  
*Meditation: Aussöhnung mit deiner Mutter*
- Aussöhnung mit dem Vater  
*Meditation: Aussöhnung mit deinem Vater*
- Das Innere Kind  
*Meditation: Dein Inneres Kind*
- Ohne was kann ich nicht leben Innere Freiheit  
*Meditation: Innere Freiheit*
- Die Eigenermächtigung  
*Meditation: Gehe in deine Eigenermächtigung*
- Die Aussöhnung mit der Spiritualität
- Die Dualseele  
*Meditation: Vorbereitung zur Begegnung mit der Dualseele*
- Die Kraft der Gedanken  
*Meditation: Die Kraft deiner Gedanken*

## III. TEIL Die sieben Hauptchakren

- Das Wurzelchakra  
*Meditation: Wurzelchakra und Urvertrauen*
- Das Sakralchakra  
*Meditation: Sakralchakra*
- Der Solarplexus  
*Meditation: Solarplexus*
- Das Herzchakra  
*Meditation: Herzchakra*
- Das Halschakra  
*Meditation: Halschakra*
- Das Stirnchakra  
*Meditation: Drittes Auge*
- Das Kronenchakra  
*Meditation: Kronenchakra*

#### **IV. TEIL Deine vier Körper**

- Der Physische Körper  
*Meditation: Aussöhnung mit deinem Physischen Körper*
- Der Emotionale Körper  
*Meditation: Aussöhnung mit deinem Emotionalen Körper*
- Der Mentale Körper  
*Meditation: Aussöhnung mit deinem Mentalen Körper*
- Der Spirituelle Körper  
*Meditation: Aussöhnung mit deinem Spirituellen Körper*
- Die Einheit in dir  
*Meditation: Verbindung all deiner Körper/Anteile in dir*

#### **V. TEIL Erfahrungsberichte**

- Eigenliebe
- Fehlende Mutterliebe
- Das eigene Ich leben
- Opferrolle
- Beziehungsangst
- Verlustangst
- Burn-out
- Panikattacken

#### **Nachtrag**

Über die Autorin