

Inhalt

Einleitung.....	9
Warum ich dieses Buch geschrieben habe.....	14
1. Woher weiß ich, dass ich über mediale Fähigkeiten verfüge?	19
Was ist »normal«?	21
Ungeschult versus geschult	27
Wirkliche versus Fake-Medialität.....	35
2. Warum sich mediale Fähigkeiten entwickeln.....	47
Sensitivität	53
Medialität.....	56
Leichte Medialität	57
Moderate Medialität	67
Hohe Medialität	94
3. Mit den medialen Fähigkeiten arbeiten –	
Grundfertigkeiten	103
»Gehört das zu mir?«	105
Grundeinsichten	113
Einsichten – zweiter Teil	115
Einsichten – dritter Teil	117
Die Baumeditation	119
Das authentische Selbst	124

Auf die Intuition hören	128
Eine Vereinbarung treffen	135
Eine mediale Bibliothek aufbauen	141
4. Mit medialen Fähigkeiten arbeiten – intermediäre Fertigkeiten	149
Zersplitterte Energie	150
Öffnung	154
Mentale Pforten	159
Zentrale Pforten	159
Nachgeordnete Pforten	164
Das Nervensystem herunterfahren	166
Den spirituellen Magen öffnen	171
5. Spirituelle Hygiene	177
Ein spirituelles Bad nehmen	182
Wie man spirituell badet	186
Duschen	197
Sensorischer Deprivationstank	198
Ihr Zuhause säubern und energetisch reinigen ..	199
Weitere spirituelle Hygienemaßnahmen	213
Energie kalibrieren	218
6. Grenzen und Schutzvorrichtungen entwickeln	223
Das Energiefeld ausdehnen und Energie freisetzen	227
Mit dem ätherischen Körper arbeiten	230
Mit dem astralen Körper arbeiten	233
Die Aura versiegeln	235
Den physischen Körper versiegeln	238
Schutzschilde	241

Kraftworte	246
Abwehr zur Sicherung des Lebensraums.	248
Die Furcht überwinden, nicht reaktiv sein	251
Die Ausstrahlung des Herzraums.	257
Epilog: Abschließende Gedanken und Ausblick .	263
Dank	269