



Freude des Lebens

# Inhaltsverzeichnis

- 7 **Kapitel 1 - Dieses Buch ist dir nicht ohne Grund in die Hände gefallen! (Vorwort)**
- 8 Es braucht nur deinen Einsatz
- 8 Hier ist dein Leitfaden
  
- 10 **Kapitel 2 - Alles ist Energie – Wie und warum Lichtmeditation funktioniert**
- 11 Es gibt viel mehr, als wir mit unseren begrenzten Sinnesorganen wahrnehmen können
- 12 Energie ist nicht an Zeit, Raum und Materie gebunden
- 12 Unsere Körperenergie
  
- 14 **Kapitel 3 - 15 Wirkungen der Lichtmeditation – Lichtmeditation wirkt auf alle Lebensbereiche**
- 15 Du wirst entspannter
- 15 Du wirst gelassener
- 15 Du wirst gutmütiger
- 16 Du wirst achtsamer
- 16 Du wirst liebevoller in allen Aspekten
- 17 Du bekommst einen höheren Blickwinkel
- 17 Du wirst motivierter
- 18 Du kommst deiner Lebensaufgabe näher
- 18 Du kannst dich besser konzentrieren
- 19 Du wirst glücklich und zufrieden
- 19 Du bekommst ein Gefühl für universelle Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien
- 20 Du wirst zu einem Pol des Friedens
- 20 Du erlebst öfters luzide Träume und Astralreisen
- 20 Du kannst deine Blockaden intensiv behandeln
- 21 Du wirst intuitiver

- 23 **Kapitel 4 - Die 3 Säulen der Lichtmeditation**
- 24 Die Atmung – Deine Brücke ins Hier und Jetzt
- 25 Die Visualisierung – Deine Gedanken sind Energie
- 25 Affirmation – Programmiere dein Unterbewusstsein neu

### 29 **Kapitel 5 - Die richtige Zeit und Körperhaltung**

- 29 Morgens, mittags oder abends?
- 30 Nimm dir bewusst Zeit
- 30 Keine anstrengenden Haltungen!

### 32 **Kapitel 6 - 10 kraftvolle Lichtmeditations-Übungen, die dein Leben verändern werden**

- 33 Lichtmeditation zur Reinigung
- 34 Lichtmeditation zur Stärkung
- 34 Lichtmeditation zur Energetisierung mit universeller Liebe
- 35 Lichtmeditation zur Harmonisierung der Chakren
- 36 Lichtmeditation zur Verbindung mit dem Höheren Selbst
- 37 Lichtmeditation zur Lösung von Konflikten (Lichtarbeit)
- 38 Lichtmeditation zur Heilung des Planeten (Lichtarbeit)
- 39 Lichtmeditation zur Verbesserung der Achtsamkeit  
(Achtsamkeitsmeditation)
- 40 Lichtmeditation zur Lösung von Ängsten
- 41 Lichtmeditation zur Aufladung mit tiefem Frieden

### 42 **Kapitel 7 - Die 3-Minuten-Lichtmeditation für zwischendurch – Lade dich auf**

- 42 Die Affirmationen Liebe, Wissen und Weisheit

45 **Kapitel 8 - Lichtarbeit – Das Senden von Liebe aus bedingungslosem Wohlwollen**

- 45 Was wirklich zählt, ist die Liebe in deinem Herzen
- 46 Positives Karma
- 47 Lichtarbeit für andere Menschen
- 48 Lichtarbeit für eine Gruppe anderer Menschen
- 49 Lichtarbeit zur Heilung des gesamten Planeten

51 **Kapitel 9 – Tricks, mit denen du dich in Sekunden entspannen kannst**

- 51 Es gibt nur eine „Regel“: Entspanne dich!
- 52 Deine Atmung ist deine Brücke ins Hier und Jetzt
- 52 Schwere und Wärme
- 54 Wie du deine Augen leichter entspannen kannst
- 55 Sport für Ausgeglichenheit und bessere Entspannung
- 56 Geführte Meditation
- 57 Ohrstöpsel
- 57 Meditationsfrequenzen

58 **Kapitel 10 - 3 Übungen zur Verbesserung deiner Konzentrations- und Visualisierungsfähigkeit**

- 58 Auf eine Kerze konzentrieren
- 59 Gegenstand merken und visualisieren
- 59 Farbvisualisierung

61 **Kapitel 11 - Besser meditieren: Dinge, die du vermeiden solltest, und Dinge, die du tun solltest**

- 61 Was man vermeiden sollte: Zu viel Nahrung, ungesunde Nahrung
- 62 Zigaretten, Alkohol, Kaffee und andere Drogen
- 64 Zu viel elektrische Strahlungen
- 64 Zu viele Displays, Bildschirme, negative Filme, Musik, Nachrichten

- 65 Zu wenig Bewegung
- 66 Was man tun sollte: Sport
- 66 Liebevollen Handlungen im Alltag
- 66 Grünpflanzen, leichte Kost und naturbelassen
- 67 Frische Luft und Sonnenschein
- 68 Die Natur als Energiequelle

**69 Kapitel 12 - Lichtenergie zur Verteidigung gegen Negativität  
– Schütze und Stärke dich**

- 69 Stabile Aura
- 69 Das Lichtschild
- 70 Hülle dich in Licht ein
- 71 Sende Lichtenergie aus deinem Herzen

**73 Kapitel 13 - Tipps für den richtigen Mindset – Motivation,  
Ausdauer und Willenskraft**

- 73 Erzwingen nichts!
- 74 Es ist kein Wettbewerb
- 75 Dein Gefühl im JETZT zählt
- 76 Es ist eine Auszeit für dich!
- 76 Egal, was kommt – akzeptiere und beobachte
- 77 Nachwort

