

INHALTSVERZEICHNIS

Vor-Wort: Das Buch der Schöpfung Ihres Lebens	9
Am Anfang war das Wort	9
Affirmationen in Aktion	16
Machen Sie den geistigen Ackerbau zu Ihrem Schöpfungsmythos.	19
1. Schritt: Ihre Erntebilanz – Betrachten Sie Ihr Leben als Spiegel Ihrer Glaubenssätze	21
Welche Glaubenssätze (Saatgut) muss ein Mensch haben, wenn er dieses sein Leben erntet?	22
Lesen Sie im Buch Ihrer Schöpfung.	25
Ist Ihre Erntebilanz aussagekräftig?	28
2. Schritt: Ein neues Saatgut wählen – Stellen Sie sich selbst in Frage	31
Der Meister des Fragens	32
Die Fragen Ihres Lebens	33
Hinweise zur Arbeit mit den Fragen.	35
3. Schritt: Das 40-Tage-Kultivierungsprogramm	37
Bestellen Sie Ihren geistigen Acker	37
Anweisungen für die Umsetzung des Programms.	40
1. Tag: Ich lasse los und bin einfach glücklich	43
2. Tag: Ich akzeptiere mich selbst!.	45
3. Tag: Ich bin dankbar	47
4. Tag: Ich finde meinen inneren Frieden	49
5. Tag: Ich fahre in Frieden Auto	51
6. Tag: Ich bin in heilender Gelassenheit	53
7. Tag: Ich heile mich selbst.	55

8. Tag:	Ich lasse ständig Heilung geschehen	57
9. Tag:	Meine Glaubenskraft heilt mich	59
10. Tag:	Ich nutze in allem die Kraft meines Glaubens	61
11. Tag:	Ich erlaube meiner Persönlichkeit, sich kraftvoll zu entfalten	63
12. Tag:	Ich nutze bewusst die Macht der Sprache . .	65
13. Tag:	Ich lebe harmonisch durch zielgerichtete Gedankenkraft.	67
14. Tag:	Ich erfülle mir meine Wünsche	69
15. Tag:	Ich bin erfolgreich	71
16. Tag:	Ich lebe in finanziellem Wohlstand	73
17. Tag:	Ich gestalte selbstbewusst meine Zukunft . .	75
18. Tag:	Ich bringe mein Leben ins Gleichgewicht . .	77
19. Tag:	Ich verursache harmonische Freundschaften	79
20. Tag:	Ich gewinne wahre Freundschaften	81
21. Tag:	Ich bin wahre Liebe.	83
22. Tag:	Ich richte meine Achtsamkeit auf meine spirituelle Entfaltung	85
23. Tag:	Ich erlebe eine geistige Wiedergeburt	87
24. Tag:	Ich vertraue meiner universellen Führung .	89
25. Tag:	Ich nehme mein spirituelles Hören wahr . .	91
26. Tag:	Ich nehme mein spirituelles Sehen wahr. . .	93
27. Tag:	Ich erfahre Bewusstseinsklarheit	95
28. Tag:	Ich öffne mich dafür, höhere Bewusstseins- stufen zu erreichen	97
29. Tag:	Ich bin still und erkenne mich selbst	99
30. Tag:	<i>Ich bin</i> von Herzen kommende Selbstmotivation	101
31. Tag:	<i>Ich bin</i> liebevolle Selbst-Achtung.	103
32. Tag:	<i>Ich bin</i> meine höheren Lebensziele	106
33. Tag:	<i>Ich bin</i> konzentrierte Selbstdisziplin	110
34. Tag:	<i>Ich bin</i> wohlgeordnetes Selbstmanagement .	113
35. Tag:	<i>Ich bin</i> Selbstbestimmung meines Lebenssinns	116
36. Tag:	<i>Ich bin</i> machtvolles Verantwortungsbewusstsein	118
37. Tag:	<i>Ich bin</i> schöpferische Kreativität	120

38. Tag: <i>Ich bin</i> sofortige Problemlösung	122
39. Tag: <i>Ich bin</i> austauschende Kommunikation.	124
40. Tag: <i>Ich bin</i> als authentische Persönlichkeit ein Vorbild für andere	127
4. Schritt: Das Saatgut tief einpflanzen – Die subliminale Neuprogrammierung des Unterbewussten	129
Gedanken bestimmen unser Leben	131
Die Tiefenentspannung als Voraussetzung für die subliminale Technik	132
Subliminals/Sublitecs	134
5. Schritt: Ein wachstumsförderndes Klima bestellen – Heilsätze der Seele	139
Anweisungen für die Arbeit mit den Heilsätzen	141
1. Selbstachtung und Selbstwert	143
2. Lebensfluss und Energie	147
3. Gesundheit und Vitalität	149
4. Vergebung und Loslassen	152
5. Freundschaft und Gemeinschaft.	154
6. Kreativität und Selbstaussdruck	157
7. Arbeit und Berufung	162
8. Wohlstand und Fülle	165
9. Spiritualität und Bewusstheit.	168
6. Schritt: Eigenes Saatgut züchten – Der optimale Umgang mit selbst formulierten Affirmationen	171
1. Wie Sie Affirmationen richtig formulieren.	172
2. Widerstände gegen Affirmationen an- und aufnehmen	177
3. Wenn Affirmationen scheinbar nicht wirken	185

7. Schritt: Die Energie der Sonne wirken lassen – Neue Techniken zur energetischen Befreiung von unbewussten Glaubenssätzen	191
1. Die Technik der emotionalen Befreiung (EFT) nach Gary Craig	193
2. Die Dynamind-Technik (DMT) nach Serge King	196
3. Die Temporal-Tapping-Methode (Schläfenbein- klopfen) nach Gwenn Bonell	203
8. Schritt: Ihre Schöpferkraft kultivieren und „düngen“ – Schöpferische Affirmationen	207
Hinweise für Ihre Arbeit mit den schöpferischen Affirmationen	208
1. Schöpferische Glaubenskraft.	209
2. Schöpferische Herzkommunikation	211
3. Schöpferische Lebensführung	213
4. Schöpferische Lebensgestaltung.	215
5. Schöpferisches Selbstbewusstsein	217
6. Schöpferisches Selbstbild.	219
7. Schöpferisch alle Lebensaufgaben lösen	221
8. Schöpferischer Erfolg und Glück	223
9. Schöpferischer Reichtum von innen.	225
10. Schöpferische Kraft für eine vitale Gesundheit	227
11. Schöpferisches Charisma.	229
12. Schöpferische Partnerschaft und Liebe	231
Nach-Wort: Einladung zu Ihrer Selbsterschaffung – Erschaffen Sie sich eine neue Wirklichkeit	233
Stichwortverzeichnis	237