

Christine Seidel



# DEIN HERZ HEILT

Wie energetische Techniken  
bei Traumatisierung und  
alten Verletzungen helfen können

**mvg**verlag 

# Inhalt

Einführung .....	9
------------------	---

## TEIL I

### **Wozu energetische Arbeit gut ist ..... 13**

Energetische Techniken – was ist das? .....	14
Unser feinstofflicher Körper .....	16
Übung: Erster Kontakt mit Chakren .....	19
Übung: Kontaktaufnahme mit dem höheren Selbst .....	30
Energetische Techniken unterstützen die Traumatherapie – Gehirnwellen, Quantenphysik und Materie .....	33
Die neue Erde – die energetischen Veränderungen in der heutigen Zeit . . .	47
Kollektive Felder und ihre Einflüsse auf jeden Einzelnen .....	62
Kleine Waldbaden-Übung .....	71
Übung: Der kinesiologische Ringtest .....	73
Übung: Sich von kollektiven Angstfeldern entkoppeln .....	74
Lichtvolle Helfer – Engel, Sternensassen und Co. ....	76
Übung: Kontaktaufnahme mit den plejadischen Boten des Lichts .....	80
Übung: Kontaktaufnahme mit den arkturianischen Boten des Lichts . . .	81

## TEIL II

### **Wer heilt, hat recht – die energetische Arbeit in der Traumatherapie ..... 83**

Innere Stimmen, eigene und fremde Anteile .....	86
Übung: Identifizieren innerer Anteile .....	90
Übung: Eine innere Stimme identifizieren .....	99
Glaubenssätze erkennen und auflösen .....	100
Übung: Auflösung negativer Glaubenssätze .....	107
Übung: Positive Glaubenssätze kreieren und verankern .....	111

Energetische Verträge und Verstrickungen – mit Eltern, Kindern, Partnern, im Business ...	115
Übung: Verträge auflösen.	119
Übung: Die Trennung energetischer Verbindungen.	128
Manifestieren – das reicht oft nicht!	129
Übung: Anleitung zur Manifestation	135
Karma	137
Übung: Behindert dich negatives Karma?	145
Übung: Hawaiianisches Vergebungsritual	147
Übung: Karma-Auflösung mit Serapis Bey	150
Ahnenheilung: Ein wichtiger Puzzlestein auf dem Heilungsweg	151
Heilungsübung mit den AhnInnen.	153
Übung: Heilung der Ahnen durch die Göttliche Zentralsonne	155
Reinigung und Schutz	157
Übung: Reinigungsgebet	159
Übung: Mit der violetten Flamme arbeiten	160
Übung: Schutz durch die violette Flamme	161
Übung: Reinigung mit der violetten Flamme	162
Übung: Unterstützung durch Düfte und Essenzen.	166
Übung: Das eigene Heim schützen	171

### TEIL III

## **Tägliche Routine für Schutz, Reinigung und Schwingungserhöhung . . . . . 175**

Morgenritual mit Übungsvorschlägen	177
Atemübung für den morgendlichen Einstieg	178
Die Erdungsübung	178
Übung: Der »normale« Schutzmantel	180
Übung: Der arkturianische Schutzmantel	182
Übung: Der blaue Lichtkegel der Arkturianer	183

Übung: Der interdimensionale Lichtkegel der Plejadier . . . . .	184
Abendritual mit Übungsvorschlägen . . . . .	185
Übung: Die Sonnendusche. . . . .	185
Übung: Kleines Dankbarkeitsritual . . . . .	186
Übung: Ich atme Liebe ein . . . . .	189
Tipps und eine Übung zur Schwingungserhöhung . . . . .	190
Übung: Die Verbindung zur Göttlichen Zentralsonne und zur Plasmasonne der Erde . . . . .	194

**TEIL IV**

**Dein Herz heilt! . . . . . 199**

Warum die bewusste Heilung des Herzens die Heilung von Trauma unterstützt . . . . .	200
Übung: Zur Herzheilung. . . . .	203
Bahnbrechende Erfahrungsberichte meiner Klienten mit der Übung zur Herzheilung . . . . .	204
Übung: Tibetisch-buddhistische Herzöffnungsmeditation . . . . .	212
Herz, Psyche und Herzfrequenzvariabilität . . . . .	215
Übung: Die Meditation der liebenden Güte - Metta . . . . .	222
Das Herzchakra . . . . .	226
Übung: Die Kobra (Asana) . . . . .	228
Übung: Die Lotus-Mudra . . . . .	229
Übung: Die Herzchakra-Aktivierungsmeditation . . . . .	230
Übung: Herzreinigung mit der violetten Flamme. . . . .	236
Resümee: Dein Herz heilt . . . . .	238
Dank . . . . .	241
Verwendete und weiterführende Literatur . . . . .	245
Anmerkungen. . . . .	247
Über die Autorin. . . . .	253