

Barbara Aabid Benz

Die Essenz des Glück

Spielerisch leicht das eigene Potential entfalten

INHALT

EINLEITUNG

WAS GLÜCK IST

Glück und der richtige Weg dahin

Wie findet man Glück?

Glück als Vermeidung von Leid

Glück als Maximierung von Lust

Kontrasterfahrungen, um glücklich zu sein

Glück macht Sinn

Ein glückliches, sinnvolles und erfolgreiches Leben führen

Das Glück benötigt ein Ziel

Zusammenfassung

SICH SELBST KENNENLERNEN

Die eigene Innenwelt verstehen

Was ist feinstoffliche Energie?

Woraus der Mensch beschaffen ist

Die Ebene des reinen Geistes

Die Ebene der Seele

Die Ebene des Körpers

Der Zugang zur spirituellen Dimension

Zusammenfassung

EINEN HERZENSWUNSCH INTENSIV

WERDEN LASSEN

Eine hilfreiche Übung

Zusammenfassung

SEELENBILDER

Bilder als Schlüssel zum Selbst

Das Geheimnis der Bilder

Zusammenfassung

DIE ESSENZ DES GLÜCKS

Wenn das Herz zur Sonne wird
Zartgefühl entwickeln
Eine Übersicht über die Kiabidi-Hilfsmittel
In der Natur auftanken
Zusammenfassung

KINDER UND JUGENDLICHE

Lichtkinder: Indigo-, Kristall- und Goldkinder
Herausforderungen für Kinder in der modernen Gesellschaft
 Wirtschaft und Werbung
 Medien und Informationsverarbeitung
 Kinderfeindliche Umgebung
 Leistung und Erfolg
 Seelischer Druck
 Sackgasse
Ein alternativer Weg, der sich lohnt
 Schulmedizin, Ritalin und alternative Methoden
 ADS-Kinder und Sozialkompetenz
 Hervorragende Unterstützung für Kinder und Jugendliche
Zusammenfassung

WERTVOLLES WISSEN

Die Anwendung der Essenzen
 Wie wähle ich eine Essenz aus und wie setze ich sie ein?
 Was wirkt in den Essenzen?
 Wo wirken die Essenzen?
 Wie entstehen die Essenzen?
 Erfahrungen mit den Essenzen
 Wirken die Essenzen auch bei Tieren?
 Zusammenfassung
 Die Handhabung der «Karten des Glücks»
 Vor dem Kartenziehen
 Die Kiabidi-Legung
 Weitere Legesysteme
 Nach dem Kartenziehen
Zusammenfassung

THEMEN DER ESSENZEN

Erläuterungen

Aktivierung

All-Energie
All-Liebe
Auflösung
Berufung
Erdung
Geistiges Auge
Glück
Innerer Führer
Karma-Auflösung
Kern der Wahrheit
Klarheit
Kraft-Fluss
Liebes-Macht
Reinigung
Schlüssel
Schutz
Schwingungs-Erhöhung
Verankerung
Vertrauen

Ausrichtung

Vision
Wahrheit
Weisheit

Kraft

Wandlungs-Kraft
Licht-Kraft
Seelen-Kraft
Herz-Kraft
Lebens-Kraft

Kinder

Da bin ich
Das tut gut
Du und ich
Meine Kraft
speziell für Indigo-, Kristall- und andere SternenKinder:

Licht-Kinder
Selbstvertrauen

Kostbarkeiten
Friede und Erhellung
Kommunikation
Manifestation
Nachtfalter
Verwöhn Dich

NACHWORT – Einen Stein ins Rollen bringen

LITERATUR

SCHLAGWORTREGISTER

ÜBER DIE AUTORIN