

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	11
	Wir möchten zu denen gehören ...	12
	Danke	13
	Ich wünsche dir Zeit	15
1. Kapitel	Reiki – wie alles begann	17
2. Kapitel	Reiki-Einführung	23
	<i>Pflicht ohne Liebe ... (Laotse)</i>	53
3. Kapitel	Die vermasselte Talkshow	55
4. Kapitel	Reiki für Auto und Wäschetrockner	65
5. Kapitel	Schwangerschaft und Geburt mit Reiki und Heilsteinen	69
6. Kapitel	Mit Reiki zum Nichtraucher	93
7. Kapitel	Heilsteine – die große Hilfe aus der Natur	99
	Das ABC der Heilsteine	115
	Neurodermitis – das hat uns geholfen	123
8. Kapitel	Kleine Seele in Not	137
9. Kapitel	Pendel – Segen oder Fluch	149
	Pendel-Regeln	155
	Übung: Der Pendel-Chakra-Ausgleich	158
	Pendeltafeln I-VII	160
	<i>Xantus – ein Geistwesen</i>	167

10. Kapitel	Ein guter Tag mit Gottes Segen	171
	Segnen als Kanal für Gottesliebe	174
	Erbitten der Heilkräfte	176
	<i>Zu Sokrates kam ...</i>	177
11. Kapitel	Reiki-Schüler erzählen	179
12. Kapitel	Reiki-Kurs für den Ersten-Reiki-Grad	187
	Reiki im Alltag	194
	Empfehlungen vor einer Reiki-Behandlung	197
	Reiki-Ganzkörper-Eigenbehandlung	199
	Reiki-Ganzkörperbehandlung bei anderen	201
	Heilreaktionen	203
	Visuelle Schutztechniken:	204
	Reiki-Lichtwolke	204
	Reiki-Schutzstrahl	205
	Das goldene Ei	206
	Das goldene Vlies	207
	Reiki-Kurzbehandlung bei sich selbst	208
	Reiki-Kurzbehandlung bei anderen	209
	Reiki-Chakra-Ausgleich I	209
	Reiki-Chakra-Ausgleich II „ <i>Der Kerzenleuchter</i> “	210
	„ <i>Gute Laune</i> “ durch Reiki	211
	Reiki-Chakra-Ausgleich „ <i>Mit Liebe</i> “	212
	Reiki-Übung „ <i>Heilen eines Mitmenschen</i> “	213
	Reiki-Raumreinigung	215
	Reiki-Dusche	216
	Reiki-Deprogrammierung	217
	<i>Gesang des Lebens</i> (Dank-Mantra)	219
	Anhang	221
	<i>Wünsche in Erfüllung bringen</i> (Meditation)	222
	<i>Heile deine Wurzeln</i> (Meditation)	225
	Sternzeichen-Allegorie	231
	Nachwort	237
	<i>Desiderata</i> (Weisheit)	239
	Quellenverzeichnis	241
	Autorin	247

Mit Reiki zur Nichtraucherin

Ich liebte es, zu rauchen, voll auf Lunge, mit Genuss. Gründe zum Rauchen fand ich immer. Nach dem Essen oder auch vorher, zum Überbrücken des Hungers, wenn es mir gut ging und erst recht, wenn es mir schlecht ging. Besonders wichtig war mir die Zigarette in Stresssituationen, denn ich meinte, diese ohne Rauchen nicht überstehen zu können. Meist kam ich auf ungefähr eine Schachtel pro Tag, in langen Nächten konnten es dann auch schon mal zwei werden.

Während meiner ersten Schwangerschaft hörte ich zunächst mit dem Rauchen auf. Gezwungenermaßen. Sicherlich wollte ich auch dem Baby zuliebe nicht mehr rauchen, aber es war mir die ersten drei Monate ständig übel und allein der Gedanke an eine Zigarette verstärkte damals dieses Übelkeitsgefühl sofort. Reiki und Heilsteinkennnisse besaß ich zu der Zeit noch nicht.

Ungefähr acht Monate nach der Geburt unseres ersten Kindes fing ich wieder an zu rauchen und hörte bei der nächsten Schwangerschaft wieder auf, so ging das vier Mal. Als unser viertes Kind sieben Monate alt war, rauchte ich schon wieder eine Schachtel pro Tag (oder Nacht), meistens heimlich. Ich geriet dadurch in einen noch viel größeren Stress, als den, den man als vierfache Mutter sowieso schon hat. Ich mochte nicht, dass meine Kinder mich rauchend vorfanden, auch mein Ehemann sollte es nicht bemerken und schon gar nicht die Kundinnen meines Kosmetikstudios. In der Öffentlichkeit lehnte ich Rauchen ab und vor meinen Reiki-Schülerinnen rauchte ich sowieso nicht. So blieb kaum Zeit übrig, und trotzdem schaffte ich es, auf fast eine Schachtel Zigaretten pro Tag zu kommen.

Doch eines Tages reichte es mir. Ich wollte wirklich aufhören und zwar jetzt und sofort. Das Rauchen war mir zu ungesund, zu zeitraubend und zu anstrengend geworden, mit den ganzen damit verbundenen Heimlichkeiten. Während ich so meine *letzte* Zigarette rauchte, besonders genüsslich jeden Zug auskostend, überlegte ich, wie ich es diesmal anstellen sollte.

Während meiner vierten Schwangerschaft half mir eine Reiki-Programmierung, die ich an drei aufeinanderfolgenden Tagen je drei Mal wiederholte (und die an anderen Personen nur mit deren ausdrücklicher Genehmigung und deren Einverständnis durchgeführt werden darf, Voraussetzung ist hierbei der zweite Reiki-Grad des Gebers):

1. Hände waschen, Schmuck ablegen, um Reiki bitten.
2. Auf die Person (eventuell mittels Foto) einstimmen.
3. Sagen: „*Du bist frei, Reiki anzunehmen oder abzulehnen.*“
4. Drei Mal den kompletten Vor- und Zunamen wiederholen.
5. Das dritte Reiki-Zeichen, das Fernkontakt-Zeichen, visualisieren.
6. Das zweite Reiki-Zeichen, das Harmonie-Zeichen, auf die Person visualisieren.
7. Das erste Reiki-Zeichen, das Kraft-Zeichen, auf die Person visualisieren.
8. Gedanklich eine Hand an der Medulla Oblongata (unterer Hinterkopf) postieren, mit der anderen Hand in das Kronenchakra der Person zeichnen:
9. Zweites Reiki-Zeichen (Harmonie-Zeichen).
10. Erstes Reiki-Zeichen (Kraft-Zeichen).
11. Drei Mal den kompletten Vor- und Zunamen sagen.
12. Drei Mal sagen: „*Du bist frei von der Sucht des Rauchens!* (Eventuell auch öfter)
13. Fixieren mit dem ersten Reiki-Zeichen (Kraft-Zeichen).
14. Sich die Person nun verkleinert vorstellen, in beide Hände gebettet.
15. Sagen: „*Friede sei mit dir, Gott schütze dich!*“
16. Person wegblasen und Hände ausschütteln, um den Kontakt zu lösen.
17. Für Reiki danken.