

**Silvia Hartmann**

# ***EmoTrance***

***Wie Sie belastende Emotionen  
in befreiende Energie  
umwandeln***

VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| Einleitung . . . . .   | 9         |
| <b>Kapitel 1: EmoTrance und der Energiekörper.</b> . . . . .                             | <b>15</b> |
| Die Karte des Energiesystems muss immer wieder neu<br>gezeichnet werden . . . . .        | 16        |
| Die Grundlagen von EmoTrance . . . . .   | 22        |
| Das Beeinflussen von Energie mit Intention . . . . .                                     | 25        |
| Lösungen <i>jenseits</i> der traditionellen Vorstellungen von<br>Raum und Zeit . . . . . | 26        |
| Die Grundlagen des Energieaustauschs. . . . .  | 28        |
| Die schwierigste Form des Energieaustauschs. . . . .                                     | 29        |
| Mehr als oberflächliche Beruhigung . . . . .   | 34        |
| Die EmoTrance-Grundtechnik - Schritt für Schritt . . . . .                               | 37        |
| Der Kern körperlicher Reaktionen. . . . .  | 42        |
| „Es ist nur eine Energie!“ . . . . .   | 44        |
| Erscheinungsformen der Energie. . . . .  | 48        |
| Energie und Wasser. . . . .  | 49        |
| EmoTrance als Fertigkeit für den Alltag . . . . .  | 52        |
| EmoTrance als Selbsthilfe. . . . .   | 53        |
| Auf einem Lichtstrahl reiten . . . . .   | 55        |
| <b>Kapitel 2: EmoTrance und das Konzept der<br/>Energienahrung</b> . . . . .             | <b>59</b> |
| Das Fließen der Energie bejahen . . . . .  | 61        |
| Die Welt besitzen - und sie „essen“. . . . .   | 66        |
| Zum „Energievampir“ werden . . . . .   | 67        |
| Zum Beispiel: Eifersucht, Neid und Missgunst . . . . .                                   | 69        |
| Raum schaffen für neue Energie. . . . .  | 72        |
| <b>Kapitel 3: Schutzschilde</b> . . . . .  | <b>79</b> |
| Sich gegen Furcht erregende Energien abschirmen. . . . .                                 | 85        |
| Schutzschilde auflösen. . . . .  | 86        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Kapitel 4: Die Energie zum Fließen bringen - mit EmoTrance</b>     | 91  |
| Fähigkeiten und Fertigkeiten  | 91  |
| Die Hände auflegen  | 94  |
| Imaginäre Hände   | 96  |
| Energie zuführen  | 98  |
| Energie abgeben   | 99  |
| Kanäle reinigen   | 102 |
| Defekte Kanäle reparieren   | 103 |
| Den Verlauf eines Kanals „abfahren“                                   | 104 |
| Reinigen mit der Energie der Unschuld                                 | 105 |
| Bruchlinien „reparieren“  | 108 |
| Nach der Arbeit: Ruhen!   | 112 |
| Beispiel: Scham umwandeln   | 116 |
| Beispiel: Alte Verletzungen heilen - Vergebung ermöglichen            | 118 |
| Mit Stellvertretern arbeiten  | 120 |
| <br>  |     |
| <b>Kapitel 5: EmoTrance als „Schule des Heilens“</b>                  | 123 |
| Kontraindikationen für EmoTrance                                      | 123 |
| Intuition oder Feedback?  | 126 |
| Selbstheilung der Heiler  | 129 |
| Heilen jenseits der Verzerrungen unseres Bewusstseins                 | 130 |
| Ökologisch stimmiges Vorgehen   | 132 |
| <br>  |     |
| <b>Kapitel 6: „Quantensprünge“ der Erkenntnis -<br/>mit EmoTrance</b> | 135 |
| Mit dem Herzen lernen   | 139 |
| Sich wirklichem Lernen öffnen   | 142 |
| Von Lehrern lernen  | 143 |
| Von allen Menschen lernen   | 144 |
| Die Fenster der Wahrnehmung reinigen                                  | 146 |
| <br>  |     |
| <b>Kapitel 7: Ausgewählte Anwendungen von EmoTrance</b>               | 149 |
| Mit Liebe essen   | 149 |
| Sich gegenseitig energetisieren                                       | 152 |
| Sexuelle Energie wecken   | 152 |
| „Rundum-Reinigung“ für den Energiekörper                              | 153 |

|   |      |
|---|------|
| „Wunschdenken“ . . . . .                    | .154 |
| Schenken und Geschenke empfangen . . . . .  | .156 |
| Sein Verhältnis zum Geld klären . . . . .   | .158 |
| Vorurteile beseitigen . . . . .             | .160 |
| Energie wecken mit Musik und Tanz . . . . . | .162 |

**Kapitel 8: Ziele erreichen und sich weiterentwickeln - mit EmoTrance . . . . . .165**

|  |      |
|--|------|
| Gegenstände mit Energie aufladen . . . . .                   | .166 |
| Gedankenfelder erschaffen und real werden lassen . . . . .   | .170 |
| Sich „Gipfelerlebnisse“ als Ziel setzen . . . . .            | .173 |
| Den Entwicklungsprozess des Energiekörpers fördern . . . . . | .175 |
| Entscheidende Veränderungen im Leben bewältigen . . . . .    | .177 |

**Anhang 1: Fragen und Antworten zu EmoTrance . . . . . .181**

|   |             |
|---|-------------|
| Gefühle, Blockaden und Schutzschilde . . . . .            | .181        |
| EmoTrance - zu kompliziert für den Alltag? . . . . .      | .183        |
| Ist Ärger gut oder nicht? . . . . .                       | .185        |
| Beinhaltet EmoTrance eine natürliche Fähigkeit? . . . . . | .188        |
| Ist EmoTrance mit Akupressur verwandt? . . . . .          | .190        |
| EmoTrance - eine Form der Hypnose? . . . . .              | .196        |
| EmoTrance und die Aura . . . . .                          | .198        |
| Metaphern und Energie . . . . .                           | .202        |
| EmoTrance und EFT . . . . .                               | .205        |
| Körperlicher Schmerz und Krankheit . . . . .              | .208        |
| Fernheilung und Surrogatheilung . . . . .                 | .210        |
| Wie kann man EmoTrance einfach erklären? . . . . .        | <b>.211</b> |

**Anhang 2: EmoTrance im täglichen Leben . . . . . .215**

|   |      |
|---|------|
| Keine nächtlichen Tränen mehr . . . . .                     | .216 |
| Alte Schmerzen in der Herzgegend (von Autounfall) . . . . . | .217 |
| Mit Fotos arbeiten - älter werden . . . . .                 | .217 |
| Einem Wendepunkt gelassen entgegensehen . . . . .           | .219 |
| Ein verlorener Liebhaber findet sich wieder . . . . .       | .220 |
| Gewichtsprobleme . . . . .                                  | .221 |
| Mehr Glück in mein Leben bringen . . . . .                  | .222 |
| Verlieben Sie sich in Ihre „bösen Geister“ . . . . .        | .223 |

|  |     |
|--|-----|
| Die Verwandten mit emotionaler Selbstkontrolle erschrecken . . . | 224 |
| Sich trotz schwerer emotionaler Belastung beruhigen. . . . .     | 225 |
| Physisches Erwecken eines missbrauchten Energiekörpers . . . . . | 226 |
| „Seinen" Namen aussprechen. . . . .                              | 227 |
| Das Sandwich-ein Feind?. . . . .                                 | 229 |
| Liebe zu meinem Vater. . . . .                                   | 230 |
| Chakra-Ausdehnung um vier Uhr morgens. . . . .                   | 231 |
| Die Energie von Bestsellern . . . . .                            | 232 |
| Hausarbeit fällt leichter - mit EmoTrance. . . . .               | 233 |
| Freundschaft ist. . . . .  | 234 |
| Auch Skeptiker können heilen. . . . .                            | 235 |
| Wirkungen wie bei medial begabten Menschen. . . . .              | 236 |
| Die „Zwiebel-Technik" in Gang setzen. . . . .                    | 237 |
| Die ultimative Herausforderung . . . . .                         | 239 |
| Von unseren Kindern lernen. . . . .                              | 241 |
| Bücher wegwerfen. . . . .  | 242 |
| Die erste erfolgreiche Beschwerde. . . . .                       | 243 |
| Die Krankenschwester, die innerlich Anteil nahm. . . . .         | 244 |
| <br>   |     |
| Schlusswort . . . . .  | 247 |
| Erläuterung spezieller Begriffe. . . . .                         | 249 |
| Gedicht: Ein Meer von Energie. . . . .                           | 252 |
| Über die Autorin. . . . .  | 254 |