

Alexandra Meier

Die Weisheit des Waldes

oder wie man im Einklang
mit der Natur lebt

Einleitung	8
Die goldenen Weisheiten des Waldes	16
Komme an	18
Übung: Ganz im »Hier und Jetzt« ankommen	18
Übung: Intuition	22
Erde dich	26
Übung: Erdung	28
Affirmationen	32
Alles braucht seine Zeit	34
Übung: Dankbar sein	37
Gebet	40
Affirmationen	40
Die Jahreszeiten – und welche Wirkung sie auf uns haben	42
Übung: Mauern niederreißen	50
Gebet	51
Affirmationen	54
Die Bedeutung des Sonnenlichtes	56
Übung: Sich für das Licht der Sonne öffnen	58
Affirmationen	60
Der Fluss des Lebens	62
Übung: Wieder in den Fluss des Lebens kommen	63
Affirmationen	66
Tag und Nacht	68
Affirmationen	70
Die Weisheiten des Waldes ... und wie sie in deinem Leben wirken dürfen	72
Die (un-)sichtbaren Helfer im Wald	74
Übung: Verbindung mit den Naturwesen aufbauen	79
Affirmationen	82

Höre auf die Stimme deines Herzens	84
Übung: Aktiviere und stärke deinen göttlichen Funken	89
Übung: Noch mehr zu sich selbst kommen	91
Übung: Das Herz mithilfe von Symbolen sprechen lassen	93
Übung: Die Absicht fokussieren	97
Affirmationen	97
Deine Gedanken	98
Übung: Gedanken kontrollieren	99
Übung: Hilfe, wenn du traurig, deprimiert oder mutlos bist	100
Übung: Hilfe, wenn du immer wieder von negativem Denken blockiert wirst	101
Affirmationen	103
Heilung mithilfe des Waldes	104
Heilmeditation – oder:	
Wie man einen verletzten Teil seines Herzens heilen kann	107
Übung: Das Göttliche um Heilung bitten	111
Gebet	111
Affirmationen	114
Sich die Energie der Elemente zunutze machen	116
Wie du die positiven Energien des Waldes mit in deinen Alltag nehmen kannst	124
Wie Gebete dir helfen können	128
Gebete	132
Nachwort: Der Sinn des Lebens und deine Aufgaben hier auf Erden	134
Danksagung	142
Bildnachweis	144