



COACHING INSTITUT
LIVING SENSE

Bedingungslose Liebe ist die Kraft,
welche uns
Wurzeln und Flügel schenkt.
Julia Cattai

Peace – Dream – Love

Lebe deine grenzenlose Schöpferkraft!

Julia Cattai (Autorin)
© living sense

Inhaltsverzeichnis

1	Peace – Dream – Love - Prolog	3
1.1	Die drei Etappen deiner Reise zur grenzenlosen Schöpferkraft.....	5
2	Peace – Befreiung von belastenden Emotionen befreien	6
2.1	Glücksübung Ballonritual	7
3	Peace – Befreiung von Ballast aus der Vergangenheit	9
3.1	Glücksübung – Schuldsteine und Gedankenmüll	11
3.1.1	Der kleine Stein.....	11
3.2	Inspiration - Meditation zur Befreiung vom Ballast	13
3.2.1	Anleitung der Trancereise «Befreiung vom Ballast der Vergangenheit».....	13
3.3	Der Schmerz sitzt in den Zellen fest.....	17
3.3.1	Inspiration – Entschärfung von versteckten Tellerminen.....	18
3.4	Wähle die Frequenz - Radio Freiheitswelle	19
3.5	Unterscheide Mitgefühl von Mitleid	21
3.5.1	Glücksübung – Unterscheide Mitleid von Mitgefühl.....	21
3.6	Befreiung – Sterben lassen, was nicht mehr nährt	23
3.6.1	Glücksübung – Segne die lichtvollen Erfahrungen und trage sie würdevoll zu Grabe	24
4	Peace: Vergebung ist der Schlüssel zu Frieden und Glück	25
4.1	Die Geschichte von Dr. Hew Len: Ho'oponopono	26
4.2	Inspiration Meditation für den Frieden	28
5	Dream – Mach dich frei für neue Träume	32
5.1	Glücksübung: Traumdetox	33
5.1.1	Glücksübung – Lebe deine Träume.....	35
6	Dream: Im Fluss der Resonanzfelder	36
6.1	Meine Beziehung zu mir selbst.....	37
6.2	Meine Beziehung zu anderen Menschen und Lebewesen	39
6.3	Meine Arbeit, Kreativität, finanzieller Wohlstand, meine Erholung.....	41
7	Dream: Vom Traum zur Wirklichkeit: Erfolg = Erfüllung und Fülle	42
7.1	Begeisterung – Lebe dein Potenzial.....	44
7.2	Der Visionsplan für dein Wirken.....	46
7.3	Meditation: Visualisiere die Vision deiner Herzensmission	47
7.4	Unterschreibe deinen Glücksvertrag.....	48
8	Dream: Lass dein Higher Self das Lebens-Drehbuch für dich schreiben	49
9	Love – die Al(l)chemie der (Selbst)Liebe	51
9.1	Inspiration: Zurück auf Start.....	52
9.2	Trainingscenter Selbstliebe	54
9.3	Dein Selbstliebe-Mantra	55
10	Love – Die hohe Schwingung der Dankbarkeit	56
10.1	Glücksübung Dankbarkeits-Challenge	57
11	Quellenverzeichnis	58