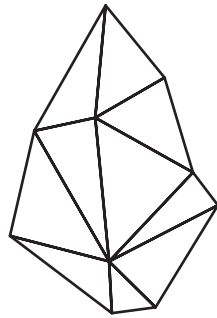


Emma Lucy Knowles
Die Heilkraft der Kristalle



GOLDMANN

Lesen erleben







EMMA LUCY KNOWLES

DIE HEILKRAFT DER KRISTALLE

Die richtigen Steine für Balance,
innere Stärke und Selbstliebe

Aus dem Englischen von Elisabeth Liebl

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel »The Power of Crystal Healing« bei Pop Press, einem Imprint von Penguin Random House, in London, Großbritannien.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden wurden nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen oder Heilmethoden ergeben.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe November 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalausgabe: © Ebury Publishing, 2018

Text © Emma Lucy Knowles 2018

Fotografien © Stephanie Mcleod 2018

Design by Ben Gardiner

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur GmbH, München

Umschlagmotiv: © Stephanie Mcleod

Foto Autor Klappe hinten: © Alan Strutt

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

JG · Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alcione, Lavis

Printed in Italy

ISBN 978-3-442-22290-2

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



INHALT



- 13 Das Leben hat Power – genau wie du
- 15 Kristalle sind für die Ewigkeit
- 16 Wie du in Schwingung kommst
- 17 Ein höheres Schwingungsniveau
- 20 Wie du Kristalle mit dir und deinem
Leben verbindest
- 23 Den passenden Kristall finden
- 24 Bist du bereit für ein Leben auf einem
hohen Schwingungsniveau?
- 26 KRISTALLE AUSSUCHEN
- 28 Entdecke deine Steine
- 29 Wie viele Kristalle brauchst du?
- 29 Wie viele Kristallarten gibt es eigentlich?
- 32 Spielt es eine Rolle, wie klein oder groß
die Kristalle sind?
- 32 Wo fängst du an?
- 35 Schreib's auf
- 35 So bekommst du ein Gefühl für die Steine
- 37 Die Schnäppchenjäger-Methode
- 40 DEIN KRISTALL-SUPERSET
- 48 KRISTALLE FÜR RUHE UND FRIEDEN IM HERZEN
- 64 KRISTALLE, UM IM JOB DURCHZUSTARTEN
- 74 KRISTALLE FÜR INNERE BALANCE

- 86 KRISTALLE FÜR EINE STRAHLENDE
ERSCHEINUNG
- 96 KRISTALLE FÜR SELBSTLIEBE UND
SELBSTFÜRSORGE
- 108 KRISTALLE, DIE DIR HELFEN, DEINE ZIELE
ZU ERREICHEN
- 118 KRISTALLE, DAMIT DER TAG GUT ANFÄNGT
- 128 KRISTALLE, DAMIT DER TAG GUT AUFHÖRT
- 138 KRISTALLE KAUFEN
- 142 Gehen wir shoppen!
- 143 Faire Bezahlung
- 144 Läden
- 145 Online-Shops
- 147 Formen der Kristalle
- 147 Steine mit Spitze
- 148 Kristallgruppen
- 148 Kugeln
- 148 Pyramidenform
- 149 Eiform
- 149 Zauberstäbe
- 149 Geoden
- 151 Qualität der Kristalle

152 KRISTALLE REINIGEN UND AUFLADEN

- 155 So kannst du deine Steine reinigen
und aufladen
- 155 Mit Wasser
- 156 Das Sonnenbad
- 156 Das Mondbad
- 157 In einer Kerzenflamme aufladen
- 157 Ausräuchern
- 161 Energieheilung
- 161 Wann eine Reinigung angesagt ist

164 KRISTALLE UND CHAKRAS

- 166 Meditation mit Kristallen
- 167 Verbale Kommunikation
- 167 Schwing dich auf deine Kristalle ein
- 169 Mit den Chakras arbeiten
- 169 Was sind Chakras?
- 170 Heilen mit Kristallen
- 175 Chakra-Meditation
- 176 Reise durch die sieben Hauptchakras
- 178 Konzentriere dich auf eine
bestimmte Schwingung
- 179 Verbindung mit deiner Lebenskraft

182	KRISTALLE ZU HAUSE, IN DER ARBEIT UND UNTERWEGS
184	Das heilende Heim
187	Tröstliches Zuhause
188	Gut arbeiten
189	Schmück dich
190	Eine gute Atmosphäre schaffen
193	Energieschub für dein Leben
194	Weiterführende Informationen
194	Bücher über spirituelle Themen
195	Bezugsadressen für Kristalle
195	Online-Shops
196	Geschäfte
202	Verzeichnis der Kristalle
205	Verzeichnis der Heilwirkungen



Das Leben hat Power – genau wie du

Wenn du deine Energie für dich arbeiten lässt, wenn du sie umpolst, erneuerst, heilst und transformierst, kannst du dein ganzes Leben ändern. Das ist ein großartiges Geschenk. Dieses Gefühl innerer Stärke kann jeder erreichen, doch mit ein bisschen Hilfe von ein paar gezielt ausgesuchten Heilsteinen fällt der Weg dorthin um einiges leichter.

Keiner von uns muss allein durchs Leben gehen, durch Abenteuer, Liebeskummer, die Anforderungen im Job, durch Angst und Freude. Doch wie schnell wir gehen wollen, das können wir selbst bestimmen. Und ob wir es auf lauten oder leisen Sohlen tun. Und – was das Wichtigste ist – wir können dabei unsere eigene Magie ins Spiel bringen und zulassen, dass wir wachsen, größer und stärker werden kraft der verborgenen Schätze, die in den Kleinoden der Natur liegen, besser bekannt als Kristalle.

Sie sind die ultimativen Kraftquellen. Sie warten nur darauf, dich auf eine höhere Schwingungsebene zu bringen und ihre Heilkräfte mit dir zu teilen. Sie möchten deine Weggefährten, Mitentdecker und Lehrer sein. Sie möchten dir helfen, deine Intuition zu entwickeln und deine Verbindung zu dir und deiner innersten Kraft zu vertiefen.



Kristalle sind für die Ewigkeit

Kristalle sind natürlich vorkommende Minerale mit einer einzigartigen Kristallstruktur, die sich über Jahrmillionen unter starkem Druck herausgebildet hat.

Ob als Halskette, Ring, als Kelch oder Tempelschmuck, die Anmut der Kristalle begleitet uns über Jahrhunderte hinweg. Schon bei den alten Ägyptern, die den Hämatit wegen seines Glanzes zu Spiegeln schliffen, erfreuten Kristalle sich höchster Wertschätzung. Krieger im antiken Griechenland rieben sich mit dem Hämatit ein, weil er sie auf dem Schlachtfeld vor Blutverlust schützen sollte. Die Römer wussten, wie sie mit diesen kostbaren Steinen ihre Gesundheit stärken konnten. In Kronen, Diademen und Kelchen gefasst dienten die Kristalle Königen als Insignien ihrer Macht. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden auch heute noch Akupunkturnadeln mit Spitzen aus Rosenquarz verwendet, um den Heilungsprozess zusätzlich anzuregen.

Intuitiv ist uns klar, dass an diesen wundersamen, farbenprächtigen Schmucksteinen der Natur etwas Besonderes sein muss. Kristalle sind für die Ewigkeit. Mit Kristallen heilen – dieses Thema hat dich vermutlich dazu veranlasst, zu diesem Buch zu greifen, nicht wahr? Aber das leise Kribbeln, das sich jetzt einstellt, ist dir vielleicht noch neu.

Vielleicht hat dir jemand einen Kristall geschenkt, oder du hast einen Rohstein auf deinem Schreibtisch liegen, weil dir jemand gesagt hat, dass er die »Negativität« fernhält, die sich in unserer Zeit immer weiter ausbreitet. Trägst du am Ende gar in einem Ring den wertvollsten aller Kristalle bei dir, der den inneren Wert deiner Liebe widerspiegelt? Vielleicht hast du auch über die Schönheit der Kristalle in einer Zeitschrift gelesen, oder sie tanzen zu Hunderten über deinen Instafeed herein. Oder du magst einfach ihre Form, ihre Farbe und das Gefühl, das sie dir schenken, wenn du sie in der Hand hast, ohne dass du so genau weißt, warum. Egal, wie du deine Steine verwendest, egal, wie sie dich ansprechen – es ist immer gut.

WIE DU IN SCHWINGUNG KOMMST

Wir leben in einer Welt der Schwingungen und Energien, in einer Welt, die sich ständig verändert. Ein feuriger Energieball in ihrem Kern und ein zweiter solcher Energieball am Himmel halten die Erde in Bewegung. Diese Energie ist nicht zu übersehen – selbst wenn wir sie nicht mit Händen greifen können, so können wir sie doch spüren. Und wir sind alle aus demselben Stoff gemacht. Wir – der Geist in uns, unsere Lebensenergie – sind ganz und gar Energie: Wir sind Energiekanäle, Energiemagneten, Energieschwämme, Energieverstärker, Energiesucher ... Energie, Energie und noch mal Energie. Die Welt besteht aus Energie – jeder Mensch, jedes Ding schwingt auf seiner eigenen energetischen Frequenz. Wenn wir gut drauf und voller Elan sind, senden wir hohe

Frequenzen aus. Sind wir fix und fertig und mies gelaunt, ist auch das Niveau unserer Schwingungen niedrig. Energie ist stets im Fluss und wandelbar. Und eben das können wir mit der Kraft der Kristalle tun: Wir können uns auf die von uns gewünschte Frequenz einschwingen.

EIN HÖHERES SCHWINGUNGSNIVEAU

Schön und gut, aber wie soll das funktionieren? Wie beeinflussen Kristalle unser Energielevel? Nun, jeder kennt doch Leute, die einem Power geben, und solche, die einen runterziehen, oder? Jede Frau hat ihren Lieblingslippenstift, weil dieser Ton ihr einfach diesen besonderen Pep gibt. Und jeder hat diesen einen Lieblingspyjama, der einem das Gefühl von Behaglichkeit und Entspannung vermittelt. So ähnlich musst du dir die Wirkung von Kristallen vorstellen. Wenn du dein eigenes Kristallset zusammengestellt hast, deinen Werkzeugkoffer, der genau auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist, besitzt jedes Werkzeug in diesem Koffer besondere Kräfte, die mit deiner Energie harmonieren. Jeder Stein hat ganz spezielle Eigenschaften, die er ins Spiel bringt, die er anzieht und verstärkt. Kristalle helfen dir, gut durch bestimmte Ereignisse und durch schwierige Momente in deinem Leben zu kommen. Sie holen dich aus emotionalen Tiefs und lassen dein Stimmungsbarometer wieder ansteigen. Vielleicht bereitet dir das Leben gerade ein paar Sorgen, und du brauchst dringend mehr Durchblick. Oder dein Herz wurde gebrochen, und du spielst mit dem Gedanken, dich wieder in das »Abenteuer Dating« zu stürzen, und





brauchst dafür Rückendeckung. Möglicherweise stehst du vor der Präsentation deines Lebens und brauchst eine massive Transfusion von Selbstvertrauen ... Ob du nun vor Freude überschäumst oder niedergeschlagen bist, ob du mehr Kraft brauchst oder mehr Flexibilität – es gibt immer einen Kristall, der dir helfen kann.

Kristalle sind wahrhaft Kraftsteine. Sie können unsere Energie – die Schwingungen in uns und um uns herum – heilen oder neu ausrichten, wenn sie aus dem Takt geraten ist. Sie können aber auch gute Schwingungen verstärken. So unterstützen sie uns dabei, uns lebendiger zu fühlen und unsere Wünsche und Ziele zu erreichen. Kristalle sind dazu da, unser Licht zum Leuchten zu bringen und einen Lichtstrahl auf jene Seiten unseres Selbst zu werfen, die wir in den Fokus rücken möchten. Aber sie haben auch die Aufgabe, uns zu lehren und zu führen und mit uns an der nie endenden Lebensaufgabe zu arbeiten, alles loszulassen, was uns nicht länger von Nutzen ist.

WIE DU KRISTALLE MIT DIR UND DEINEM LEBEN VERBINDEST

Dieses Buch hilft dir dabei, dich mit deiner inneren Kraft zu verbinden, indem du dich mit den Techniken, die du dir aussuchst, auf die Energie deiner Kristalle stützt. Du kannst dich auf sie einschwingen, indem du sie beim Meditieren locker in der Hand hältst. Du kannst sie im Liegen auf deinen Chakras, deinen Energiezentren, platzieren. Oder du trägst sie im Alltag bei dir: direkt auf der Haut, wo sie eine unglaublich