

Arin Murphy-Hiscock

Magie für die Seele



Pflanzliche Heilmittel, Zaubersprüche,
Meditationen und Rituale, um Körper
und Geist zu beruhigen und zu pflegen

mvgverlag 

© des Titels »Magie für die Seele« (ISBN 978-3-7474-0272-6)
2021 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

Inhalt

Einführung 9

Kapitel 1: Selbstfürsorge und Magie 11

Der Weg der grünen Hexe 12

Magie als Selbstfürsorge 14

Was Selbstfürsorge nicht ist 15

Hygge und Selbstfürsorge 18

Es ist wichtig, authentisch zu sein 20

Magische Methoden der Selbstfürsorge 23

Grundlagen der Magie 26

Ein magisches Tagebuch führen 32

Kapitel 2: Mentale und emotionale Selbstfürsorge 39

- Deine Selbstfürsorge-Ziele bestimmen 39
 - Affirmationen 43
- Beginne deinen Tag mit Selbstfürsorge 45
 - Authentizität 47
- Übungen rund um dein Tagebuch 50
 - Zaubersprüche gegen Stress 56
- Hilfe beim Organisieren und Planen 62
- Mach langsam und verwöhne dich selbst 66
 - Reinige deine Energie 69
 - Öffne dich für die Liebe 70
- Schatzbeutel für die Selbstfürsorge 72
 - Misserfolg akzeptieren 74
 - Ins Gleichgewicht kommen 77
 - Deine Grenzen akzeptieren 79
 - Mit Depressionen umgehen 82
- Es tut gut, mal offline zu sein 85
 - Grenzen setzen 87
- Arbeit mit dem inneren Kind 89
- Selbstfürsorge bei der Arbeit 91

Kapitel 3: Körperliche Selbstfürsorge 97

- Wie Stress den Körper belastet 98
- Denk daran, ausreichend zu trinken 98
 - Deine Augen entspannen 100
- Ernährung als Form der Selbstfürsorge 101
 - Rezepte 103
- Sanfte Hilfe durch Tees 121
 - Körperpflege 124
 - Hautpflege 148
- Erholsamer Schlaf 153

<i>Kapitel 4: Spirituelle Selbstfürsorge</i>	159
Selbstfürsorge für die Seele	159
Erforsche deine spirituellen Überzeugungen	167
Tägliche Rituale	174
Betten	179
Meditation	182
Räucherwerk für die Meditation	192
Gebets- und Meditationsketten	194
Verbinde dich mit der Natur	203
Energien der Jahreszeiten	207
Kreative Selbstfürsorge	210
Basteln für die Jahreszeiten	219
Anregungen zur Entfaltung deiner Kreativität	225

<i>Kapitel 5: Selbstfürsorge in deinem Zuhause</i>	235
Eine behagliche Atmosphäre schaffen	235
Ausgleichen der Elemente	237
Energetische Reinigung	239
Schütze die Energie deiner Wohnung	243
Altäre und Schreine	246
Aromatherapie	253
Ätherische Düfte für die Selbstfürsorge	255
Räucherwerk	260

Dank 264

Bibliografie 265

Index 267