

Freischaltung Deiner DNA

Ein Übungsbuch



Larissa Heike

Band II

Weltenwanderin-SELBST-Verlag

© Larissa Heike

Originalausgabe | 1. Auflage | Februar 2026

ISBN: 9791042698775

Verlagsnummer: 369369369

Verlag: Weltenwanderin SELBST-Verlag

Druck: CoolLibri

Autorin: Larissa Heike

Titel der deutschsprachigen Ausgabe: Freischaltung Deiner DNA - Ein Übungsbuch

Coverbilder: Adobe Stock, Larissa Heike

Cover- und Buchgestaltung: Larissa Heike

Buch-Illustrationen, Skizzen, Zeichnungen: Larissa Heike

Künstlerische Beratung: Martin Klaus

Portrait von Larissa Heike: Filigran-Kunstatelier Annett Haefke

Korrektur: Jutta Brink, Jürgen Gisa

© Alle Texte und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben rechtlich vorbehalten.

Weltenwanderin SELBST-Verlag

Larissa Heike

Postfach 1127

Alte Dorfstraße 16

D-49549 Ladbergen

Home: [www.larissa-heike.world \(.de\)](http://www.larissa-heike.world(.de))

Mail: [info@larissa-heike.world \(.de\)](mailto:info@larissa-heike.world(.de))

und larissastrogoff999@gmail.com



Ein Übungsbuch

Von Herzen



für Dich!

Inhalt

Leseprobe...

Danksagung

Vorwort

Ein multidimensionales Glaubenssatz-Veränderungsbuch	15
Die hermetischen Gesetze	16
Was Dich in diesem Buch erwartet	17
Das uralte gespeicherte Wissen	19
Das Symbol	20

Vorbereitung

Was benötige ich zur Vorbereitung?	21
Bestandsaufnahme: Wer oder was wollte ich immer schon sein?	24
Bestandsaufnahme: Welche Fähigkeiten habe ich bereits?	26
Bestandsaufnahme: Welche geistigen Fähigkeiten möchte ich jetzt erweitern?	28

Grundlagen & Einstimmung

Ich bin der Gestalter meines Lebens	30
Wer bin ich wirklich?	30
Unsere Glaubenssätze	32
Gedankengefängnisse	33

Selbsthypnose - Wie wir die Welt sehen	33
Eine einführende Übung zur Selbsthypnose	35
Das Wesen der Zeit	36
Wieviele Versionen gibt es von mir?.....	38
Drei Briefe von meinen zukünftigen „Ichs“	40
Das lebendige Zeitmuseum	41
Das Seth-Material	42
Der entscheidende Unterschied zwischen Polarität und Dualität	43

Erster Teil:

Das physische Universum

Das lebendige und kreative Universum - Wie wir mit unserem Körper sprechen ...

Wunderwerk Mensch	47
Erstaunliche Einblicke mit der Körperlupе	48
Makrokosmos gleich Mikrokosmos: Wie im Großen, so im Kleinen ...	49
Alles ist Schwingung, Ton und Licht	51
Das Licht - Ein leuchtender kosmischer Baustein	51
Kosmische Töne und unser ganz persönlicher Ton	52
Gedanken erzeugen Muster & schwingen in einem kosmischen Tanz	52
Kosmische Tonfrequenzen und die Schöpfungszahlen 3 / 6 / 9	53
Das Wasser hört mit	54
Was hat das alles mit unserem Körper zu tun?	55
Wer bin dann eigentlich „Ich“?	56

Die große Körperbibliothek

Gespeichertes Wissen in den Zellen	57
Ein Unfall mit tiefen Einsichten	57
Mit unserem Körper sprechen	58
Mit unserem Herzen sprechen	59
Mit unseren einzelnen Organen sprechen	61

Neurowissenschaft - Alphawellen steigern unsere Intuition

Die bewährte Silva-Mind-Methode	62
Die 11 Uhr - Methode	64
In den Alpha-Zustand zählen	65
In das Tagesbewusstsein zurückkehren	66
Partnerübung: Die Rücken an Rücken - Methode	66
Meine persönlichen Erfahrungen mit den Alpha-Wellen	69

Heil - & Bewusstseinsarbeit über Deinen Körper

Die multidimensionalen Heilungspunkte des Körpers	70
---	----

Das Schlüssel-Schlossprinzip des Universums	73
--	-----------

Zweiter Teil: **Das geistige Universum**

Wie der Geist das Universum formt ...

Seelengespräche

Wer ist eigentlich meine Seele?	77
Seelengespräche - Wie kann ich mich mit meiner Seele verbinden?	78

Wie kann ich mich bewusst mit der göttlichen Quelle verbinden	81
Meine persönlichen Erfahrungen im Gespräch mit meiner Seele und der göttlichen Quelle	82
Die Seele schickt Botschaften - Wie meine Seele zu mir Kontakt aufnimmt	86
Habe ich schon einmal gespürt, dass meine Seele Kontakt zu mir aufnimmt?	87
 Meditation	
Was ist eine Meditation?	89
Meine persönlichen Meditationserfahrungen	92
 Drei Manifestationstechniken	
Mein imaginärer Zauberstab	93
Die geistige Gartenschere	93
Gedanken-Transplantation	94
Meine Manifestations-Erfahrungen	95
 Visualisierungsübungen: Mein kreatives Gedanken-Atelier	
Mein kreatives Gedanken-Atelier einrichten	97
Den Körper heilen	99
Die richtige Entscheidung treffen	99
Sich für den richtigen Partner entscheiden	100
Eine Situation heilen	101
Lebenspläne umsetzen	101
Mit dem kosmischen Fahrstuhl reisen	102
Deine persönlichen Erfahrungen mit dem kreativen Gedankenatelier	103
 Unser feinstofflicher Energiekörper	
Die goldene Kugel - Eine Übung zur Erweiterung unserer Wahrnehmung	104

Wie reise ich mit meinem Feinstoffkörper in der goldenen Kugel?	105
Meine persönlichen Erfahrungen mit der goldenen Kugel	107

Energien wahrnehmen

Energien von Menschen wahrnehmen	108
Energien von Tieren wahrnehmen	110
Energien von Bäumen wahrnehmen	110

Hellsehen, Hellfühlen, Hellhören und Hellwissen

Hellsichtigkeit: Mit den „Inneren Augen“ sehen	112
Hellhörigkeit: Mit den „Inneren Ohren“ hören	113
Hellfühligkeit: Mit den Händen hellfühlen	114
Hellwissen: Intuitive Eingebungen	114

Wiedergeburt

Habe ich früher schon einmal gelebt?	115
Lebensentwürfe: Die Seele ist ein faszinierender Lebenskünstler	116
Wie suchen wir uns unsere Eltern aus?	117
Wie die Seele unseren zukünftigen Körper formt	117
Wann und wo habe ich schon einmal gelebt?	118
Gibt es mehrere Versionen von mir?	118
Was passiert, wenn wir sterben?	120
Meine Erinnerungen an vergangene und zukünftige Leben	122

Dritter Teil:

Das energetische Universum

Wie wir Energien formen

Was ist eigentlich Energie?	125
-----------------------------------	-----

Fließende formbare Energien	126
Das „Glitzern“ der Atome	127
Fluktuierende Atome	128

Unsere Gedanken formen unsere Realität

Manifestation - Unsere Gedanken sind Magneten.....	129
Wie wir einen Wunsch physisch manifestieren	130

Wie wir geistige Boten & Doppelgänger erschaffen

Gedanken sind geistige Boten	131
Der Priester und seine Doppelgänger	132
Der Priester und seine feinstofflichen Kopien	133

Telepathie

Was ist Telepathie?	135
Wie funktioniert Telepathie?	136
Meine telepathischen Erlebnisse	138

Außerkörperliche Erfahrungen

Wie wir mit unserem Bewusstsein den Körper verlassen	139
Manfred besucht seine eigene Beerdigung	140
Was sind Astralreisen?	143
Materialisierung und Dematerialisierung	144

Von hochschwingenden und tiefschwingenden Wesen: Die geistige Welt

Der intergalaktische Rat	145
Geistige Dimensionen rund um die Erde: Die Alte Welt	146
Christliche Engel	147
Das kleine Volk	148

Das Libellen-Getränk aus der Inneren Erde	149
Die Nachfahren der Elfenwesen	149

Die feinstofflichen Welten

Welche Dimensionen gibt es rund um die Erde?	150
Die geistige Welt ist wie ein großer Bahnhof	151
Liebevolle Wesenheiten	152
Parasitäre Wesenheiten	152
Positive und negative Außerirdische	153
Gibt es den Teufel wirklich?	154
Gibt es Dämonen?	155
Was sind Besetzungen?	155
Das Astralwesen auf dem Rücken	158
Die Geister-Gitarre	160
Die Frau mit dem grünen Gesicht	162
Hatte ich schon einmal Kontakt mit Astralwesen?	164
Was ist eigentlich Magie?	165
Schwarze Magie	165
Weißer Magie	165
Sexualmagie	166
Dein Test	167
Keine Sorge	169
Was sind Verwünschungen?	170
Was sind Anhaftungen?	170
Was bewirken Einweihungen, Gelübde, Schwüre, Eide und Verträge?	171

Was sind feinstoffliche Würmer?	171
Was sind Implantate?	172
Was sind Sicherheitskopien?	173
Was sind Wächter?	175
Was ist Channeling?	175

Energetische Reinigung:

Energetische Auflösung von Fremdbindungen	176
Energetische Auflösungen von Anhaftungen	178

Lebensaufgabe

Wie erkenne ich meine wahre Lebensaufgabe?	180
Was habe ich als Kind gerne gespielt und was wollte ich werden?	182

Selbsttreue

Ein Maya-Traum: Der Weg der Glückseligkeit	183
--	-----

Ein Vertrag mit uns selbst

Manifest zur Änderung und Optimierung der aktuellen Zeitlinie	185
---	-----

Vierter Teil:

Von wissenschaftlichen Experimenten und besonderen Heilweisen

Die Chakren

Die neun Hauptchakren und ihre Wirkung	191
Überblick über die neun Chakren	193
Wurzelchakra	194
Sakral- oder Nabelchakra	195

Der Solarplexus	197
Herzchakra	199
Kehlkopfchakra	200
Drittes Auge	201
Kronenchakra	202
Handchakren	203
Fußchakren	204

Die Sonne - Was das Sonnenlicht für uns bedeutet

Die Wirkung der Sonne auf unser Bewusstsein.....	206
Unser Sonnenstern	207
Polsprung	208
Richtungswechsel und Chaos	208
Drei Tage Dunkelheit	209
Neuordnung der Gehirne	210
Eine neue menschliche Spezies	210

Außerirdische Kristallräume

211

Ein Besuch in der Inneren Erde

213

Licht und menschliches Bewusstsein

Das uns bekannte Lichtspektrum der Sonne	214
Licht- und Farbtherapie: Wie Farben unseren Körper heilen	215
Lichtakupunktur: Chakren und Farbfrequenzen	217

Farben hören: Ein außergewöhnliches akustisches Experiment

220

Die Farbfrequenzen im Einzelnen:

Magenta /Rosa	222
Rot	223
Orange	224
Gelb	225
Bordeaux	226
Infrarot-Licht	227
Grün	228
Blau	229
Himmelblau	230
Petrol /Blaugrün	231
Violett	232
Erdfarben hell, mittel, dunkel	233
Schwarz	234
Weiß	235

Außergewöhnliche Experimente:

Wasserkristalle: Masaru Emoto und seine berühmte Entdeckung	236
DNA-Teleportation - Ein Experiment von Luc Montagnier	243
Hörmedizin: Linguistische Wellengenetik nach Pjotr Garjajev	245
Der Uhrzeit-Code: Das Ciba-Geigy-Experiment	248
Frequenztherapie: Die erstaunlichen Experimente von Raimond Rife	251

Die elektromagnetischen Torus-Felder des Menschen

253

Heilende Klänge: Therapeutische Stimmgabeln & Klangschalen

256

Epilog

260

Über die Autorin

265

Empfehlungen & Kontakte

266

Danksagung!



*Dieses Buch
ist der kosmischen
Bruderschaft gewidmet, die mir
aktiv dabei geholfen hat, dieses
Buch in unserer Welt zu
verwirklichen...*

- Larissa Heike -

Vorwort

Dieses Buch ist ein multidimensionales



Glaubenssatz-Veränderungsbuch.

Lieber Seelenforscher und liebe Seelenforscherin

Ich freue mich sehr, dass Du dieses Buch in Deinen Händen hältst und Dein wahres inneres Selbst erforschen möchtest. Es ist ein umfangreiches, mehrdimensionales Übungsbuch und gleichzeitig ein Nachschlagewerk. Hier werden sehr viele Bereiche angesprochen und Übungen dazu angeboten. Viele Themen sind jedoch so komplex, dass sie hier nur kurz vorgestellt werden können und sollen Dich dazu inspirieren, weiter zu forschen und zu entdecken. Glaube mir, es lohnt sich!

Dieses Buch ergänzt Band Eins „*Die letzte Botschaft von Jesus*“, kann aber auch von jedem geschätzten Leser als Trainingsbuch vollkommen unabhängig genutzt werden. Die Übungen sind einerseits ein Bewusstseins-Training in außersinnlicher Wahrnehmung, andererseits helfen sie, uns wieder an unser wahres Potential anzuschließen. Dabei wünsche ich Dir sehr viel Freude, Mut und Entdeckergeist...

Larissa Heike im Februar 2026

Die hermetischen Gesetze

1. Das Prinzip der Geistigkeit.

Alles ist Geist. Das gesamte Universum ist geistig.

2. Das Prinzip der Entsprechung

Mikrokosmos gleich Makrokosmos; „Wie oben, so unten; wie innen, so außen.“ Dieser Grundsatz besagt, dass es eine Entsprechung zwischen verschiedenen Ebenen des Seins gibt.

3. Das Prinzip der Schwingung

Nichts ruht. Alles bewegt sich und schwingt auf einer bestimmten Frequenz.

4. Das Prinzip der Polarität

Alles ist zweifach und hat einen Gegenpol. Die scheinbaren Gegensätze sind nur zwei Seiten derselben Medaille und bedingen einander.

5. Das Prinzip des Rhythmus

Alles fließt im Wechselspiel, wie die Gezeiten. Der Pendelausschlag in die eine Richtung spiegelt den Ausschlag in die andere wider; Rhythmus gleicht aus und unterliegt zyklischen Mustern, was sich in allen Prozessen des Lebens hier auf der Erde widerspiegelt.

6. Das Prinzip von Ursache und Wirkung

Jede Ursache hat eine Wirkung, und jedes Phänomen hat durch unsere Schwingungsmuster eine Ursache. Alles im Universum ist gesetzmäßig und nichts geschieht als Zufall. Zufall ist lediglich ein Ausdruck eines verborgenen Gesetzes. Es „fällt uns etwas zu“, was wir durch unsere Gedanken und Schwingungsmuster angezogen haben.

7. Das Prinzip des Geschlechts

Geschlecht ist in allem vorhanden. Alles trägt sowohl ein männliches als auch ein weibliches Prinzip in sich. Dieses Prinzip beschreibt die schöpferischen und empfangenden Energien, die in allen Dingen existieren.

Was Dich in diesem Buch erwartet

Wie kommt es, dass wir nur etwa zwei bis drei Prozent unseres Gehirns nutzen können? Was ist geschehen, dass wir die anderen siebenundneunzig Prozent derzeit nicht aktivieren können? Wofür war oder ist dieses große Potential gedacht? Die Natur macht keine Fehler und entwickelt ein großes Gehirn, nur damit es dann anschließend von uns nicht genutzt werden kann.

Im ersten Band wurde in einer verschollenen, wiederentdeckten Botschaft von Jesus detailliert beschrieben, warum unser Gehirn so stark reduziert wurde, warum Atlantis unterging und wer dahinter steckte. Im vorliegenden Band zwei geht es nun darum, unsere mehrdimensionale DNA wieder vollständig zu aktivieren und unser göttliches Potential vollumfänglich zu nutzen.

In diesem Übungsbuch findest Du sehr viele unterschiedliche Übungen und Hintergründe, damit Du Dich wieder an Deine ganz persönlichen, feinstofflichen und multidimensionalen Fähigkeiten erinnern und sie in Deinem physischen Leben erfolgreich einsetzen kannst.

**Dieses Wissen gehörte natürlich immer schon Dir!
Du hattest es nur vorübergehend vergessen...**

Es werden viele Übungen zur Visualisierung von gewünschten Ereignissen und Lebensumständen, aber auch Wege zur Diagnostik von körperlichen und seelischen Erkrankungen beschrieben.

Des weiteren werden in diesem Buch verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie Du mit Deinem eigenen Körper sprechen und wie Du ihn auch heilen kannst.

Zusätzlich gibt es viele wertvolle Informationen zur sogenannten „Geistigen Welt“ und dem verantwortungsvollen Umgang mit ihr. Du findest Informationen zur Reinkarnation und wie Du Zeitreisen unternehmen kannst.. In weiteren Übungen kannst Du Deine Hellsichtigkeit und die Möglichkeit der Telepathie trainieren.

Wir beschäftigen uns mit der modernen Quantenphysik, mit außergewöhnlichen Experimenten und damit, wie vollkommen das Universum in Form von Licht, Klang und Frequenzen geschaffen und durchwoben ist.

● Es hat sich als sehr sinnvoll erwiesen, dieses Buch mehrmals zu lesen, da es sich um ein multidimensionales Buch handelt. Das bedeutet, dass auf nahezu jeder Seite sehr umfangreiches, vielschichtiges Material verborgen ist, dass von Dir entdeckt werden will.

● Auch das wiederholte Lesen von Band Eins ist von großem Vorteil. Beide Bücher sind voller Informationen aus ganz unterschiedlichen Dimensionen. Es gibt immer wieder neues wertvolles Wissen zu entdecken, welches möglicherweise vorher von Dir noch gar nicht bewusst wahrgenommen wurde, weil Dein Bewusstsein sich stetig erweitert und immer mehr aufnehmen kann.

Das uralte gespeicherte Wissen

In Band Eins „*Die letzte Botschaft von Jesus*“ wurde das hier dargestellte Symbol vorgestellt. Es ist ein weibliches Unendlichkeits-Symbol und wurde mir als Speicherort speziell für „*Die letzte Botschaft von Jesus*“ übermittelt. Es gibt zum Glück immer verschiedene Möglichkeiten und Wege, Informationen aufzunehmen. Aus diesem Grund habe ich, zusätzlich zum geschriebenen Manuskript in Band Eins, die gleiche Information, welche ich in der Meeresbasis in meine Zellen kopiert hatte, noch einmal in das hier dargestellte Symbol kopiert und eingewoben. So, dass Du es mit Deinem Bewusstsein „lesen“ kannst.

Wenn Du Dich zuerst mit der göttlichen Quelle und dann mit Deiner Seele verbindest, kannst Du diese Informationen verstehen. Deine Zellen sind dann in der Lage, dieses Wissen zu erkennen, zu speichern und zu entschlüsseln. Denn in Deinen Zellen ist das alte Wissen um die wahre Menschheitsgeschichte ebenfalls seit Deiner Geburt angelegt. Und das gespeicherte Zellbewusstsein in Dir weiß, was die Informationen in dem Symbol bedeuten.

Und noch etwas sehr Wichtiges:

Es gibt keine Konkurrenz auf Seelenebene und Niemand steht über uns. Wer das weiterhin glaubt, trägt ein fremdes Programm in sich. Denn jeder von uns ist ein einzigartiges, wundervolles Schöpferwesen. Wir sind alle mächtige Wesenheiten, die in unterschiedlichen Dimensionen agieren und tragen die Fähigkeit vollumfänglich in uns, feinstofflich auf allen Ebenen wahrzunehmen. Diese Ebenen sind bei manchen manchmal nur verschüttet. Das Symbol mit

Das Symbol



Energetischer Speicherort der letzten Botschaft von Jesus für Deine Übungen

Ende der Leseprobe!

