

*„Jeden Tag besser drauf sein“*

**21 einfache, jedoch wirksame Techniken, Tipps und Strategien**  
**für ein...**



## Inhaltsangabe

<b>Einleitung</b>	Seite 4
Das <b>21-Tage-Prinzip</b>	Seite 5
In medias res... Schreiben Sie „ <b>Morgenseiten</b> “	Seite 8
Verfassen Sie ein „ <b>Dankbarkeits-ABC</b> “	Seite 9
Praktizieren Sie <b>Ho’oponopono</b>	Seite 11
<b>Reinigen</b> Sie sich von innen	Seite 13
<b>Kohärenz</b> der Gehirnhälften	Seite 15
<b>Atmen</b> Sie energetisch	Seite 17
<b>Waschen</b> Sie Negatives einfach weg...	Seite 18
Stellen Sie sich in eine <b>Lichtglocke</b>	Seite 19
Formulieren Sie <b>positiv</b> (um)...	Seite 21
Nützen Sie die <b>Kraft des Ypsilon</b>	Seite 22
Prägen Sie Ihr eigenes <b>Schutzamulett</b>	Seite 23
<b>Mantras</b>	Seite 25
<b>Vier Striche</b> , die Ihr Immunsystem ankurbeln	Seite 26
Verwenden Sie <b>Jerusalemkreuze</b> für einen besseren Schlaf	Seite 28



***Tanken Sie täglich Kraft und Energie...***

<b>Vulkanübung</b>	Seite 29
<b>Affirmationen</b>	Seite 30
Halten Sie Ihre <b>Finger...</b>	Seite 32
<b>Klopfen</b> Sie Ihren Stress einfach weg	Seite 34
Inneres <b>Lächeln</b>	Seite 36
Werden Sie sich über Ihre <b>Ziele und Wünsche</b> bewusst klar	Seite 37
<b>Lassen Sie los...</b>	Seite 39



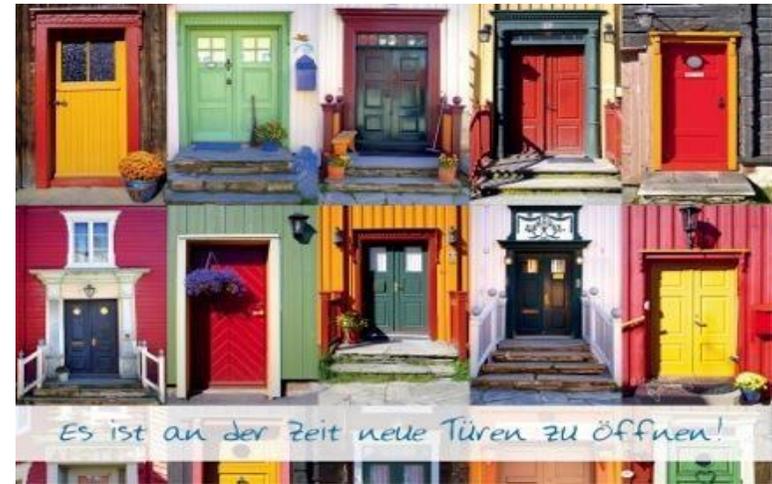
*Nehmen Sie sich täglich eine kleine Pause vom Alltag  
und nutzen Sie diese Zeit für Ihr eigenes Wohlbefinden...*

## Einleitung

Offensichtlich wollen Sie aus eigener Kraft etwas in Ihrem Leben (zum Positiven) verändern, ansonsten würden Sie diese Zeilen wohl nicht lesen... Im Grunde glauben Sie aber, dass es hierfür komplizierter Techniken bedarf und Ihnen dazu die benötigte Zeit in Ihrem sowieso schon hektischen Alltag fehlt!?

### Was, wenn Sie Ihre Zweifel jetzt einfach über Bord werfen?

Wollen Sie etwas in Ihrem Leben zum Positiven verändern, braucht es hierfür in erster Linie Ihren festen Entschluss. Viel wichtiger jedoch ist es, dass Sie den **ersten Schritt** setzen! Ist dieser nämlich einmal getan, ist die größte Hürde schon überwunden. Alte Trampelpfade zu verlassen und neue Wege zu beschreiten, bereitet jedoch oft Angst. Wer von uns weiß schließlich auch, wohin die neuen Wege führen... Deswegen ziehen es viele von uns vor, die eigene Komfortzone erst gar nicht zu verlassen, auch wenn der bekannte Bereich in Wahrheit so gar nicht zum Wohlfühlen ist... Schade eigentlich! Denn neue Wege zu beschreiten heißt, auch neue Abenteuer zu erleben! Also, worauf warten Sie? Im Folgenden möchte ich Ihnen ein paar einfache Übungen vorstellen, die mir selbst sehr geholfen haben, meinen Alltag besser zu meistern.



## Das 21-Tage-Prinzip

Um etwas in seinem Leben zu verändern, braucht es zumindest 21 Tage. Sie fragen sich warum gerade 21 und nicht auch schon 7 oder 14 Tage reichen, um etwas zu bewirken?

Nun, wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, werden Sie sich eingestehen müssen „ein Gewohnheitstier“ zu sein. Unser ganzes Leben besteht im Grunde nur aus erlernten Gewohnheiten: aufstehen, duschen, anziehen, frühstücken, Zähne putzen, aus dem Haus gehen, absperren, zur Arbeit fahren, sich über den Chef ärgern... Ich könnte die Liste beliebig lang fortsetzen. Die meisten dieser Handlungen führen wir völlig unbewusst, ohne sie je weiter zu hinterfragen, tagtäglich aufs Neue aus.

Wollen Sie etwas in Ihrem Leben verändern, sei es beispielsweise gesünder zu leben, mehr auf die Ernährung zu achten, Sport zu treiben, abzunehmen, mentaler fit zu werden etc. ist es wichtig, dass Sie es BEWUSST tun!

Verhaltensforscher haben festgestellt, dass es zumindest 21 Tage braucht, um mit einer alten Gewohnheit zu brechen und eine neue zu erlernen. Denn genau in dieser Zeit findet der Übergang vom Bewusstsein ins Unterbewusste statt: Sie führen die neuerlernten Handlungen dann völlig automatisch, ohne groß über sie nachzudenken, aus. Bildlich können Sie es sich so vorstellen, dass „neue Autobahnen“ in Ihrem Gehirn gebaut werden, auf denen Sie dann nach einer gewissen Zeit ganz sicher unterwegs sind...



***Wollen Sie etwas in Ihrem Leben zum Positiven verändern, ist es gut und hilfreich, über den Zeitraum von 21 Tagen bewusst mit alten Gewohnheiten zu brechen.***

In diesem E-Book finden Sie zahlreiche Tipps, kleine Übungen und Anregungen, die Ihnen helfen sollen, in Zukunft

ausgeglichenener, ruhiger, einfach „mittiger“ zu sein, um „ein Leben in Balance“ zu führen. Die Übungen sollen Sie dabei unterstützen, mehr auf sich und Ihre Bedürfnisse zu hören, Ihre Alltagsprobleme leichter zu bewältigen, glücklicher und dadurch auch fitter und gesünder zu werden!

Sie müssen sie nicht alle täglich ausführen, das würde nur in Stress ausarten, Ihnen die Lust nehmen und genau das Gegenteil bewirken...

Deswegen suchen Sie aus dem folgenden Angebot nur die Übungen heraus, die Sie am meisten ansprechen und integrieren Sie sie ab sofort in Ihren Alltag. Führen Sie diese über den Zeitraum von mindestens 21 Tagen aus.

Seien Sie jedoch nicht zu streng zu sich selbst! Sollten Sie einmal darauf vergessen, sie zu machen, halten Sie davon Abstand, sich Vorwürfe

deswegen zu machen. Fahren Sie stattdessen einfach am nächsten Tag mit vollem Elan fort! Lassen Sie am besten ein fixes Ritual daraus werden: zum Beispiel machen Sie die Übung jeden Morgen gleich nach dem Munterwerden, entweder noch im Bett oder unter der Dusche oder Sie nehmen sich jeden Tag nach der Arbeit 15 Minuten Zeit nur für sich.



Schaffen Sie sich einen Lieblingsplatz in den eigenen vier Wänden und ziehen Sie sich dorthin zurück. Schalten Sie Ihr Handy aus und sagen Sie Ihrer Familie – auch Ihre Kinder werden es verstehen – dass Sie in dieser Zeit nicht gestört werden wollen. Beginnen Sie mit der/den Übung(en). Wichtig jedoch ist:

**BEGINNEN SIE NOCH HEUTE, JETZT UND SOFORT DAMIT!!**

Schieben Sie nichts auf morgen oder nächsten Montag oder, „wenn ich endlich mehr Zeit habe“... auf, denn dann werden Sie nie aus Ihrem Karussell ausbrechen... Ein altes Sprichwort sagt schon:

*„Was du heute kannst besorgen, das  
verschiebe nicht auf  
morgen.“*

**Denn: Der richtige Zeitpunkt ist immer JETZT!!**

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei und viel Erfolg, Ihrem Leben einen neuen Schwung, vielleicht sogar eine komplett neue Richtung zu geben. Lassen Sie sich einfach von der Effizienz dieser kleinen Übungen überraschen!

Herzlichst

*Ihre Sonja*

Mag. Sonja Winkler Dipl. Mental- und Bewusstseinstrainerin Humanenergetikerin [www.sonjawinkler.at](http://www.sonjawinkler.at)  
[willkommen@sonjawinkler.at](mailto:willkommen@sonjawinkler.at) Tel.: +43 699 110 26 427



## *In medias res...*

### *Schreiben Sie „Morgenseiten“*

**Morgenseiten** bzw. **Morning Pages** (da von Julia Cameron, einer amerikanischen Lehrerin, Autorin und Verfasserin zahlreicher Bücher, wie „Der Weg des Künstlers“; „Schreib dich schlank: der kreative Weg zum Wohlfühl-Ich“; „Kreative Spiritualität: selbstbewusst dem inneren Kompass folgen“... ins Leben gerufen), sind ein hilfreiches Werkzeug, um mehr Klarheit und Fokus in sein eigenes Leben zu holen.

Legen Sie sich einen Schreibblock plus Kugelschreiber bzw. Stift auf Ihr Nachtkästchen, damit Sie beides gleich beim

Aufwachen jeden Morgen parat haben. Noch bevor Sie aufstehen nehmen Sie beides zur Hand – ich hoffe Ihre Blase hält das durch! – und beginnen Sie zu schreiben.

Schreiben Sie einfach nieder, was Ihnen so in den Sinn kommt. Wichtig dabei ist, mit der Hand zu schreiben und ohne Unterbrechung zumindest drei A4 Seiten zu füllen. Denken Sie nicht darüber nach, was Sie zu Papier bringen könnten, sondern schreiben Sie einfach nieder, was Ihnen im Moment so in den Sinn kommt.





Das ist ein hervorragender Weg den Tag zu beginnen! Die Gedanken, die Sie bereits am Morgen zu Papier bringen werden Sie nicht den ganzen Tag verfolgen, sehen Sie die Morgenseiten als eine Art „Müllplatz“ an.

Sie müssen sie sich später nicht mehr durchlesen – Sie können es natürlich, wenn Ihnen danach ist – Sie werden dann nach Wochen/Monaten vermutlich feststellen, was sich in Ihrem Leben alles seither zum Positiven verändert hat!

Gleich nach dem Aufwachen haben Sie den besten Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein – nützen Sie diesen Moment, um mehr Klarheit in Ihr Leben zu bringen!

## *Verfassen Sie ein „Dankbarkeits-ABC“*

Ein Dankbarkeits-ABC zu schreiben heißt nichts anderes, als sich einen Moment Zeit für sich selbst zu nehmen und sich bewusst zu werden, wofür man in seinem Leben alles dankbar sein kann. Also nehmen Sie Papier und Kugelschreiber zur Hand (Sie können natürlich auch am Computer arbeiten, wenn Sie das vorziehen!) und schreiben Sie für jeden Buchstaben im Alphabet zumindest einen Grund auf, für den Sie einfach dankbar sind.

*A...* Ich bin dankbar für mein *A*ugenlicht, mit dem ich die Welt jeden Tag aufs Neue entdecken kann. Ich bin dankbar in Österreich/*A*ustria zu leben, in dem ich meine *A*ußergewöhnlichkeit nicht verstecken muss und sie leben darf.

Diese Übung kann - besonders anfangs und zugegebenermaßen bei einigen Buchstaben am Ende des Alphabets - eine kleine Herausforderung sein. Sie können sich so viel Zeit dafür lassen, wie Sie benötigen und das Alphabet auch Tage später noch vervollständigen. Jedoch, schreiben Sie Ihr ganz persönliches Dankbarkeits-ABC aus dem Herzen und schreiben Sie nur nieder, wofür Sie wirklich aus dem Herzen heraus dankbar sind. Sie werden feststellen, dass Ihnen durch das Aufschreiben erst richtig bewusst wird, wie gut es Ihnen eigentlich geht. Außerdem werden Sie merken, dass Ihr Leben trotz seiner Herausforderungen, Hürden und Tiefs ein sehr lebenswertes und gutes ist! Besonders in schwierigen Zeiten wird es Ihnen helfen, wenn Sie sich das Dankbarkeits-ABC wieder durchlesen.



## Praktizieren Sie Ho'oponopono

**Ho'oponopono** ist auf Hawaii schon seit Jahrhunderten bekannt und wurde bei Familienstreitigkeiten angewendet. Mit dieser Methode lassen sich persönliche Probleme und zwischenmenschliche Konflikte auflösen.

Dieser hawaiianische Begriff bedeutet so viel wie "etwas zurechtrücken, etwas wieder in Ordnung bringen".

Durch eine Heilung und Reinigung in mir heile ich - mithilfe des Resonanzprinzips - auch das Negative im Außen. Anstatt mich zu ärgern, Unverständnis und Wut zu empfinden, etc. heile ich die Situation, **indem ich Verantwortung übernehme und vergebe**. Dadurch ersetze ich die negativen Gefühle durch positive und Heilung kann einsetzen. Diese Heilung entsteht durch die Worte:

***"Es tut mir leid. Bitte verzeihe mir. Ich liebe dich. Ich danke dir."***

Dieses hawaiianische Verzeihungsritual besteht also auf dem Prinzip, dass wir für alles, was uns in unserem Leben begegnet - das Positive wie auch das Negative - die Verantwortung tragen. Bekanntheit erlangte diese Methode vor allem durch Dr. Hew Len, ein Arzt, Psychologe und Therapeut und Schüler Mornah Simeona's. In den Jahren von 1983 und 1987 arbeitete er am Hawaii State Hospital in Kaneohe und heilte dessen Patienten - einsitzende Schwerverbrecher - ohne jedoch je mit einem von ihnen einen persönlichen Kontakt gehabt zu haben.

Wenden auch Sie diese Methode ab sofort an und werden Sie Zeuge von Wundern in Ihrem Leben!

Mag. Sonja Winkler Dipl. Mental- und Bewusstseinstrainerin Humanenergetikerin [www.sonjawinkler.at](http://www.sonjawinkler.at)  
[willkommen@sonjawinkler.at](mailto:willkommen@sonjawinkler.at) Tel.: +43 699 110 26 427



Das nächste Mal, wenn Sie jemand verletzt, wütend oder traurig macht, hören Sie in sich hinein und fragen sich, wo Ihr Anteil daran liegt bzw. was SIE dazu bringen würde, sich unter Umständen genauso zu verhalten. Wenn Sie ehrlich mit sich selbst sind, werden Sie zumindest einen oder sogar mehrere Beweggründe für solch ein Verhalten finden. Dann sagen Sie die vier Sätze aus Ihrem Herzen heraus und vervollständigen Sie sie mit Ihren eigenen Empfindungen entsprechend.

Hierfür folgendes Beispiel: Nehmen wir an, Sie haben sich gerade wieder über Ihren Sohn geärgert, der die Hausaufgaben wieder einmal nicht erledigt hat und lieber von Schulkollegen abschreibt. Anstatt sich weiterhin darüber aufzuregen, nehmen



Sie ein paar Atemzüge und fragen Sie sich selbst, wo Ihr Anteil an dieser Situation liegt bzw. liegen könnte. Vielleicht haben Sie bis dato etwas noch nicht erledigt, obwohl Sie es sich vorgenommen haben? Gibt es etwas in Ihrem Leben, das Sie immer wieder aufschieben? Was lassen Sie unter Umständen lieber von anderen erledigen? Wo übernehmen Sie keine Verantwortung?

Für alle Antworten, die Sie finden, machen Sie nun ein Ho'oponopono: Es tut mir, leid, dass ich... . Ich verzeihe mir, dass ich damals/noch heute/immer wieder ... . Ich verzeihe auch dir, mein Sohn. Ich liebe mich trotz meiner Fehler und Schwächen... . Ich liebe dich mit all deinen Ecken und Kanten mein Sohn und bin dir dankbar,

dass du mir dies aufgezeigt hast. Danke, dass ich mich verändern darf, dass ich bewusster und wahrhaftiger und verantwortungsvoller mit mir und meinen Mitmenschen umzugehen lerne.... DANKE für das Wunder! Jedes Mal, wenn Sie sich in Zukunft ärgern, rufen Sie sich diese Sätze ins Bewusstsein und Sie werden feststellen, dass sich Ihr Groll langsam aber sicher aufzulösen beginnt. Holen Sie Ihre verletzten inneren Kinder hervor und beginnen Sie, sie zu umarmen!



## *Reinigen Sie sich von Innen*

### „Ölziehen“

Nehmen Sie morgens, gleich nach dem Aufstehen und noch auf nüchternen Magen (Trinken Sie davor nicht einmal Wasser!) einen Esslöffel Öl in den Mund und ziehen, saugen und schlürfen Sie daran, jedoch ohne Hast und Anstrengung. Vorsicht: Das Öl nicht hinunterschlucken!

Gurgeln Sie für ca. 15 – 20 min., danach spucken Sie das Öl aus (wenn möglich nicht in das Waschbecken, da sich darin Mikroorganismen und biochemische Rückstände wie Herpesviren, Candida, andere Pilze... befinden, sondern auf ein Papiertaschentuch, das Sie danach verbrennen)) und spülen den Mund ca. 5 Mal mit lauwarmen Wasser aus.

Putzen Sie danach wie gewohnt Ihre Zähne.

Verwenden Sie am ersten Tag, Sonnenblumenöl, um Krankheitserreger und Bakterien dem Blut zu entziehen. Am 2. Tag ziehen Sie wie oben beschrieben an Distelöl, um Rückstände und Mikroorganismen aus dem Lymphsystem zu holen. Am 3. Tag verwenden Sie Erdnussöl, um schwerlösliche Schadstoffe in Muskeln, Gelenken und Gewebe abzubauen. Am 4. Tag beginnen Sie wieder mit Sonnenblumenöl, am 5. Tag mit Distelöl usw. Sie können jedoch auch eine Woche lang mit Sonnenblumenöl gurgeln, die darauffolgende Woche mit Distelöl und die dritte Woche mit Erdnussöl.

Das Ölziehen steigert die körpereigenen Abwehrkräfte und erweist sich bei folgenden Beschwerden mehr als hilfreich:

- Übersäuerung
- Zahnfleischentzündungen und Parodontitis
- Zahnschmerzen
- Mundgeruch
- Mundtrockenheit
- Rissige Lippen
- Kopfschmerzen
- Bronchitis und grippale Infekte
- Magengeschwüre und Magenschleimhautentzündungen
- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- Erkrankungen des Herzens
- Erkrankungen des Blutes
- Erkrankungen der Nieren und der Leber
- Thrombose
- Chronische Schlaflosigkeit
- Ekzeme, Akne, Schuppenflechte, Neurodermitis
- Frauenleiden
- Gicht und Rheuma ...



Ist unser Abwehrsystem in Ordnung, ist es unser Körper auch! Die Steigerung des Abwehrsystems trägt auch dazu bei, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Die 3 verschiedenen Öle sollten natürlich absolut rein, ohne Fremdzusätze und kaltgepresst sein.

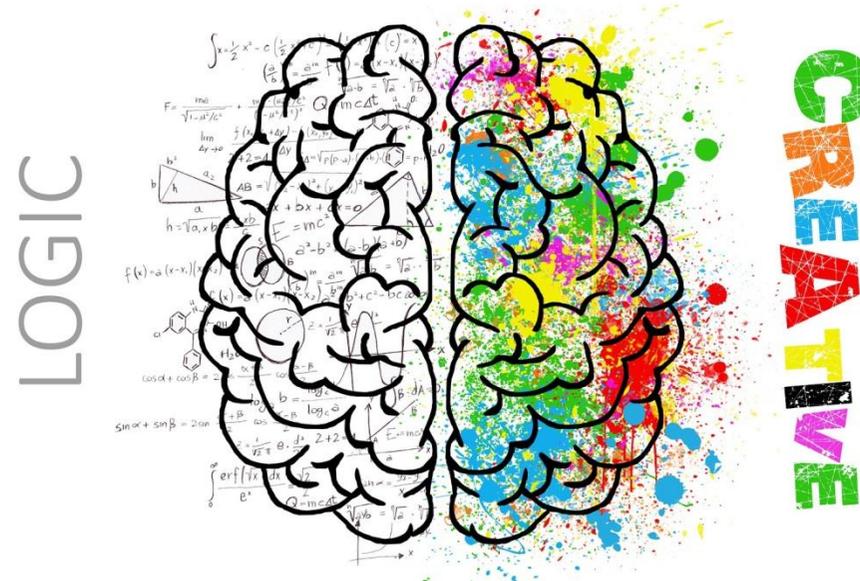
## Kohärenz der Gehirnhälften

Um ein stressfreies und gesundes Leben zu führen ist es wichtig, dass beide Gehirnhemisphären ausgeglichen sind und gut zusammenarbeiten.

Auf der einen Seite haben wir das kognitive Gehirn: es ist bewusst, der Außenwelt zugewandt, rational. Das emotionale Gehirn hingegen ist aufs Überleben ausgerichtet, unbewusst und steht im engen Kontakt mit unserem Körper.

Denken Sie an die Situation, dass ein LKW auf Sie zugerast kommt: Sie werden nicht erst abzuwägen beginnen, mit welcher Geschwindigkeit das Fahrzeug unterwegs ist, wie lange es braucht, bis es Sie überrollt, sondern Sie werden instinktiv einfach zur Seite hüpfen. In anderen Worten hat in solch einer Situation Ihr Unterbewusstsein, Ihr emotionales Gehirn, die Vorherrschaft übernommen. Gut so! Es ist jedoch für ein gesundes Leben wichtig, dass in unseren Alltag beide Gehirnhälften zusammenspielen und ein Team bilden!

In Stresssituationen passiert es oft, dass „oben ein Kurzschluss“ ist. Die Verbindung, die Brücke zwischen rechts und links ist getrennt, wir stehen buchstäblich auf der Leitung und wissen gar nichts mehr, Bestimmt fällt Ihnen hierzu die eine oder andere Schul- bzw. Prüfungssituation ein. Die folgenden Übungen können dem Abhilfe schaffen!



## Überkreuzbewegung / Cross Crawl aus der Kinesiologie:

Berühren Sie im Stehen mit Ihrem rechten Ellenbogen Ihr linkes Knie, dann Ihr rechtes Knie mit dem linken Ellenbogen. Führen Sie diese Übung für einige Minuten, eventuell auch zu Musik aus. Dann rechtes Knie zu rechtem Ellbogen, linkes Knie zu linkem Ellbogen... Sie können mehrmals hintereinander von einer Position zur anderen wechseln.

## Cook Hook – Ups aus der Kinesiologie:

Diese Übung kann sowohl im Stehen, Sitzen oder auch im Liegen ausgeführt werden:

Rechtes Bein über linkes Bein, rechter Arm über linken Arm kreuzen, Handflächen zueinander drehen, Finger verschränken, Arme zum Brustbein klappen oder genau umgekehrt (linkes Bein über rechtes Bein, linker Arm über rechten Arm...)

Beim Einatmen legen Sie die Zungenspitze auf den oberen Gaumen, beim Ausatmen lassen Sie sie los bzw. legen Sie sie auf das Unterkiefer. Verbleiben Sie ein bis zwei Minuten in dieser Position, danach führen Sie folgende Übung mit gleicher Atemtechnik wie vorhin beschrieben durch:

Stellen Sie Ihre Beine nebeneinander und bringen Sie Ihre Fingerspitzen beider Hände zusammen (Daumen auf Daumen, Zeigefinger auf Zeigefinger...)



### Hemisphärenbalance nach der Körbler-Methode:

Die gleichberechtigte Zusammenarbeit beider Gehirne wird durch einen manuellen Reiz mit dem Daumen erreicht: Streichen bzw. kratzen Sie mit dem Fingernagel auf Ihrer Schädeldecke von links nach rechts und zurück, bauen Sie quasi eine Brücke von links nach rechts!



### *Atmen Sie energetisch*

Führen Sie folgende Atemtechnik des Öfteren, wann immer Sie das Gefühl haben mehr Energie/Unterstützung zu benötigen, aus:

Ziehen Sie sich für ein paar Augenblicke zurück und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen. Schalten Sie das Handy aus und stellen Sie sicher, dass Sie die folgenden Minuten nicht gestört werden. Atmen Sie zwei, drei Mal tief ein und aus.

Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Beim Einatmen legen Sie Ihre Zungenspitze auf den Gaumen (auf die kleine Erhöhung gleich hinter den Zähnen), beim Ausatmen lassen Sie Ihre Zunge vom Gaumen los. Atmen Sie bewusst ein und aus und legen Sie sowohl nach jedem Einatmen, als

auch Ausatmen eine kleine Pause ein, bevor Sie weiteratmen.

Machen Sie diese Atemübung solange wie möglich und versuchen Sie, die Pausen kontinuierlich, jedoch ohne in Atemnot zu geraten, zu verlängern. Stellen Sie sich vor durch Ihr Herz ein- und auszuatmen. Um noch entspannter zu werden, visualisieren Sie, dass mit jedem Einatmen göttliches Licht/ Energie Ihren Körper erfüllt, mit jedem Ausatmen hingegen lassen

Sie bewusst alles Negative/ Belastende los. In einem weiteren Schritt können Sie sich vorstellen, wie Wärme Ihr Herz, Ihren Brustkorb, bzw. Ihren ganzen Körper erfüllt. Diese Atemübung ist noch um einiges effizienter, wenn Sie im Gefühl der Dankbarkeit und Liebe sind.

Sie können sich während des bewussten Atmens zusätzlich im Geiste einen lieben Menschen/Tier vorstellen, zu dem Sie eine besonders liebevolle Beziehung haben. Dies erzeugt ein Gefühl der Liebe und Dankbarkeit in Ihnen, welches für zusätzliche Entspannung sorgt.

Sie werden feststellen, wie sich ein Lächeln auf Ihrem Gesicht einstellt, welches vom Herzen kommt.

Diese Atemübung hilft Ihnen einen Gleichgewichtszustand zu erlangen, Ihre Intuition zu erhöhen und mit dem Herzen zu kommunizieren. Regelmäßig angewandt, macht diese Übung entspannter und belastbarer. Sie lernen in Krisenzeiten ruhiger zu bleiben und reagieren entsprechend!

## *Waschen Sie Negatives einfach weg...*

Duschen Sie gern, ist folgende Übung wie für Sie gemacht:

Stellen Sie sich vor, wie mit dem Wasserstrahl alles Negative, Belastende, all Ihre Sorgen und Ängste, Ihr Zorn, Ihre Wut, Ihr Groll, Ihre Aggressionen, Ihre Trauer und Niedergeschlagenheit, Ihr Neid, Ihre Eifersucht... aus Ihrem Körper gewaschen wird,



von Ihnen wegfließt und runterfließt. Stellen Sie sich vor, dass alles Negative mit dem Wasser weggespült wird und tief in die Erde rinnt, bis zur Magma, wo es zu Asche verbrennt, aus dem etwas Positives entstehen kann: Liebe, Dankbarkeit, Freude... Ganz laut dem Prinzip „Energie stirbt nicht“ wird dadurch die negative Energie in etwas Positives transformiert!

Im Anschluss könnten Sie mit der **Lichtglockenübung** fortfahren.



## *Stellen Sie sich in eine Lichtglocke*

Nicht immer treffen wir in unserem Beruf- und Privatleben auf positiv gestimmte Menschen. Die meisten der Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung schleppen ihre eigenen Probleme im wahrsten Sinne des Wortes mit sich herum, sind missgelaunt und oft unfreundlich.

Sind wir selbst ungeschützt, treffen uns diese Negativenergien oft mehr, als uns oft selbst bewusst ist. Wer von uns kennt nicht folgende Situation: man ist gutgelaunt, geht pfeifend und die Welt umarmend durch die Gegend, als man plötzlich auf einen Bekannten trifft, der ununterbrochen jammert und uns die folgenden Minuten/Stunden möglicherweise von nichts anderem als von seinem Unglück zu berichten weiß... nach dem Verabschieden merken wir, dass wir uns plötzlich nicht mehr so toll wie noch vor 10 Minuten fühlen... Was ist passiert? Wir haben es zugelassen, dass diese Person uns als Müllablageplatz benutzt, haben uns von dieser Person energetisch aussaugen lassen!

Um sich von solchen Energievampiren zu schützen, empfiehlt es sich folgende Technik gleich morgens anzuwenden:

### **Schaffen Sie sich jeden Morgen Ihre eigene schützende Lichtglocke!**

Stellen Sie sich vor, dass sich über Ihnen eine strahlende Sonne befindet, von der goldenes, warmes Licht zu Ihnen herunterfließt. Licht, welches um Sie herumfließt, Sie vollkommen einhüllt und eine schützende Lichtglocke bildet. Diese Lichtglocke ist für die anderen vollkommen unsichtbar, Sie selbst spüren sie hingegen und fühlen sich wie in einen schützenden Kokon eingehüllt, der Sie den ganzen Tag begleitet. Durch diesen deinen Schutzmantel kann nichts Negatives von außen zu Ihnen durchdringen, alles Verletzende und Kränkende prallt daran ab, wie Schnee an einer warmen Fensterscheibe...



Machen Sie diese Licht-/Schutzglocke tagsüber mehrmals bewusst und visualisieren Sie sie von neuem, um den Schutzmantel wirksam aufrechtzuerhalten!

## *Formulieren Sie positiv (um)...*

Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, werden Sie feststellen müssen, dass Ihre Wortwahl oft eine sehr negative ist, nicht nur den anderen gegenüber, sondern auch/vor allem Ihnen selbst gegenüber!

Machen Sie es sich zur Angewohnheit positive Formulierungen zu verwenden.

### **Hier einige Beispiel dafür:**

Er ist ein Lügner.	Er hat sehr viel Fantasie.
Sie ist eine Zicke.	Sie ist gefühlsflexibel/gefühlsschwankend.
Sie/er ist... egoistisch.	Sie/er denkt einfach nur gern an sich selbst.
... konfliktscheu.	Sie/er ist diplomatisch.
... geizig.	... geldliebend/ schaut auf die Finanzen.

Mit der Zeit werden Sie regelrechten Spaß daran haben, andere, positive Formulierungen zu finden, sie in Ihren Sprachgebrauch integrieren und automatisch positiver und glücklicher werden!

## Nützen Sie die Kraft des Ypsilons

Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass **Bäume**, wenn sie auf einem für sie unverträglichen Ort wachsen (nahe einer Wasserader...) zu "**zwieseln**" beginnen, d.h. ihr Stamm teilt sich in zwei Stämme (wird praktisch zu einem Ypsilon). Dadurch schützen die Bäume sich selbst vor einer großen Belastung. Die Natur hat uns einiges voraus!!



Bäume „zwieseln“, wenn sie auf einer für sie ungünstigen Stelle stehen

Das **Ypsilon (Y)** ist eine der Grundformen der Körbler-Methode. Im Gegensatz zum Sinuszeichen ist es eine Wandlungsform, die **Negatives in Positives umwandelt und Positives noch verstärkt**. (Zur Erklärung: Das Sinuszeichen ist ein Umkehrzeichen, das Negatives in Positives umwandelt, jedoch auch - bei falscher Anwendung - Positives in Negatives!) In der Technik werden Y-Formen deswegen als **Gleichrichterantennen** eingesetzt, auch unsere Antikörper haben eine Y-Form und können dadurch leichter „andocken“...

Vielleicht erinnern Sie sich noch, wie Sie selbst als Kind mit Ihren Fingern des Öfteren ein sogenanntes "**Hexenkreuz**" (Mittelfinger über Zeigefinger) formten, wenn Sie es mit der Wahrheit nicht so ernst nahmen...

### Hier nun ein paar nützliche Tipps:

Wann immer Sie einen **Schock** erleiden (Unfall, Einbruch, Sturz...) machen Sie mit der linken Hand ein Hexenkreuz (Mittelfinger über Zeigefinger) und legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihre rechte Gehirnhälfte und wiederholen Sie in Gedanken mehrere Augenblicke/Minuten lang, was Ihnen gerade passiert ist (z.B. Sturz über die Kellerstiege, Sturz über die Kellerstiege...) Dadurch vermeiden Sie, dass dieses negative Ereignis sich in Ihren Zellen abspeichert. Dadurch wird es Ihnen in der Zukunft keinen unnötigen Stress bereiten!

Wollen Sie Ihre **Batterien** schnell wieder **auftanken**, stellen Sie sich in Form eines Ypsilon (Beine geschlossen, Hände nach oben offen ausgestreckt) oder in Form eines Doppelypsilon (auch Beine geöffnet) hin und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Fühlen Sie und stellen Sie sich vor, wie die Energie von oben und unten durch den Körper in jede Ihrer Zellen fließt...

## *Prägen Sie Ihr eigenes Schutzamulett*

Eine einfache Methode, sich selbst energetisch zu schützen, ist es, sein eigenes Schutzamulett herzustellen. Als Amulett eignen sich zum Beispiel Steine, Schmuckstücke, jedoch auch metallischer Zahnersatz oder Zahnspangen. Lassen Sie Ihrer Phantasie einfach freien Lauf, aber wählen Sie einen Gegenstand, den Sie immer bei sich tragen können.

Schreiben Sie auf einen Zettel Ihre persönliche positive Information. Müssen Sie einen Vortrag halten, schreiben Sie zum Beispiel: „Ich spreche klar und deutlich und ziehe die Zuhörer mit meinem sowohl informativen als auch humorvollen Vortrag in meinen Bann.“



Sie können jedoch auch nur einzelne Begriffe wie „Selbstsicherheit, positive Ausstrahlung, Mut, Liebe...“, je nach persönlichem Bedarf aufschreiben.

Malen Sie danach ein großes Ypsilon bzw. mehrere kleine darüber, je nachdem was Ihnen mehr zusagt. Danach nehmen Sie den Zettel in die linke Hand und den Gegenstand, auf den Sie diese positive Information übertragen wollen, in die linke Hand. Betrachten Sie den Zettel und stellen Sie sich vor wie das darauf Geschriebene durch Ihren Körper – von Ihrer linken Hand über Ihr Herz in Ihre rechte Hand fließt.

Um sicherzugehen, dass die Information übertragen wird, verweilen Sie für ca. drei Minuten so.

Tragen Sie danach Ihr Schutzamulett immer bei sich am Körper, in der Hosentasche, legen Sie es nachts unter Ihrem Kopfpolster... Sie können es danach mit jeder beliebigen Information auf die beschriebene Weise „überspielen“ bzw. neu programmieren.



## Mantras

Die meisten Mantras sind in Sanskrit überliefert worden, einer der ältesten Sprachen der Welt, auch wenn sie oft nicht so genannt werden und sich in vielen Kulturen finden.



Das Wort Mantra besteht aus den zwei Silben „man“ (denken, wahrnehmen, fühlen) und „tram“ (helfend, rettend, beschützend). Diesen Silben, Worten oder sogar kurzen Sätzen liegt eine besondere spirituelle Kraft inne.

Derjenige, der das Mantra ständig wiederholt, reinigt dadurch seinen Geist von allen negativen Emotionen und ersucht gleichzeitig um Erleuchtung seines Geistes. Das regelmäßige Rezitieren von Mantras bringt tiefen inneren Frieden und Ausgleich.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Mantras zu arbeiten: Vielleicht haben Sie Lust mit einem Mantra zu meditieren, oder Sie ziehen es vor, ein Mantra zu singen oder zu rezitieren...

Hier stelle ich Ihnen zwei meiner bevorzugten Mantras vor:

- **Om Mani Padme Hum:**

Es ist wohl das im tibetischen Buddhismus am häufigsten benutzte Mantra, das auf zahlreichen Gebetsmühlen zu finden ist.

Om und Hum symbolisieren Anfang und Ende, somit das Allumfassende; Mani Padme heißt übersetzt Juwel im Lotus. Im Rezitieren dieses Mantras drückt sich der Wunsch nach Befreiung aller Lebewesen aus dem Kreislauf der Wiedergeburten aus. Es hilft bei der Erzeugung von Mitgefühl.

- ***Om Namah Shivaya:***

Diese Mantra ist ein Gruß, der häufig im Yoga verwendet wird. „Om“ ist wie wir bereits wissen das alles Umfassende, „Namah“ heißt etwa „Gruß an“ und „Shivaya“ heißt „an Shiva“. „Shiva“ heißt wörtlich „der Liebevollste, der Gütigste“, aber auch „das höhere Selbst“ und „das Göttliche überall“. Immer, wenn wir mit anderen Menschen zu tun haben, können wir innerlich dieses Mantra sagen. Wir grüßen somit das Gute, Liebevollste, das Göttliche, das Höhere Selbst in uns und unseren Mitmenschen. Im Grunde heißt es nichts anderes, als „Alles, was du hast oder was du bist, ist gut, so wie es ist.“ Schön, oder?

## *Vier Striche, die Ihr Immunsystem ankurbeln*

Ein weiterer Tipp aus dem Bereich der Körbler-Methode/Heilen mit Zeichen:

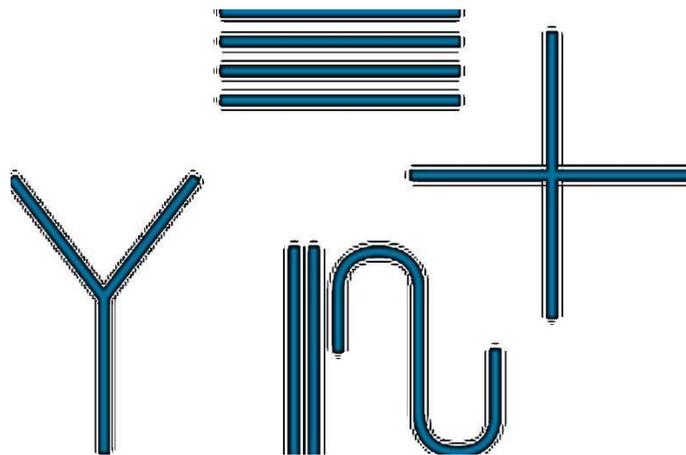
Wann immer Sie sich schlapp, erschöpft, müde fühlen bzw. an einer Erkältung/Grippe, Entzündung leiden, können Sie Ihr Immunsystem auf sehr einfache Art unterstützen. Sie brauchen nur einen Stift und los geht's: Malen Sie sich vier parallele Striche (Richtung von Daumen zu kleinen Finger) auf die Innenseite Ihrer Handgelenke auf. Sie beginnen den ersten Strich genau unter der Handwurzel zu malen, darunter noch drei weitere parallele Striche im regelmäßigen Abstand dazu. Um den

richtigen Abstand zu finden, legen Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger genau am Handgelenk an und malen Sie den vierten Strich genau unter Ihren Zeigefinger.

In anderen Worten, den ersten Strich genau am Handgelenk, den vierten wie gerade beschrieben und zwei weitere dazwischen.

Dadurch kurbeln Sie Ihr Immunsystem an, da Sie mit den vier Strichen drei über das Handgelenk laufende Meridiane verbinden und zwar den Lungen-, Kreislauf-/Sexus- und Herzmeridian.

Die Körbler-Zeichen haben eine große Wirkung. Generell gilt, dass die Zeichen nur bei Bedarf aufgemalt werden und die Anwendungsdauer individuell unterschiedlich ist. Sollten Sie jedoch nicht mit einem Einhandtensor umgehen können und dementsprechend die Dauer des Aufmalens selbst nicht austesten können, folgen Sie einfach Ihrer Intuition!



Körbler Zeichen: Ypsilon, Zwei-Strich-Sinus, balkengleiches Kreuz, vier Striche

## Verwenden Sie Jerusalemkreuze für einen besseren Schlaf

Bei der Methode „Heilen mit Zeichen“ findet auch das balkengleiche Kreuz bzw. Jerusalemkreuz Einsatz. Diese Methode geht auf den Wiener Elektrotechniker Erich Körbler zurück. Er hatte als erster erkannt, dass balkengleiche Kreuze als Antennen eingesetzt werden können, um unverträgliche bioaktive Informationen von geopathogenen Störfeldern (Wasseradern, Verwerfungen...) zu verringern bzw. ganz aufzuheben. Körbler erklärte dies damit, dass senkrecht aufeinander stehende, gleich lange Striche = balkengleiche Kreuze ihre Ladungsmuster bei der Polarisierung (Zur Erklärung: alles ist bipolar, besitzt somit einen Plus- und Minuspol.) gegenseitig aufheben und dadurch unverträgliche Informationen aus ultraschwachen Feldern verringert werden.

Wollen Sie sich etwas Gutes tun, können Sie Jerusalemkreuze auf ein weißes Bettlaken malen und es direkt auf Ihre Matratze unter Ihr Leintuch legen. Gegebenenfalls unter Ihrem Bett vorliegende geopathogene Störzonen werden dadurch gemindert bzw. ganz aufgelöst, je nach deren Stärke.

Für einen gesunden Schlaf spricht nichts dagegen, auf Jerusalemkreuzen zu schlafen, selbst wenn keine geopathogenen Störzonen vorliegen. Das balkengleiche Kreuz gilt seit jeher als Schutzsymbol.



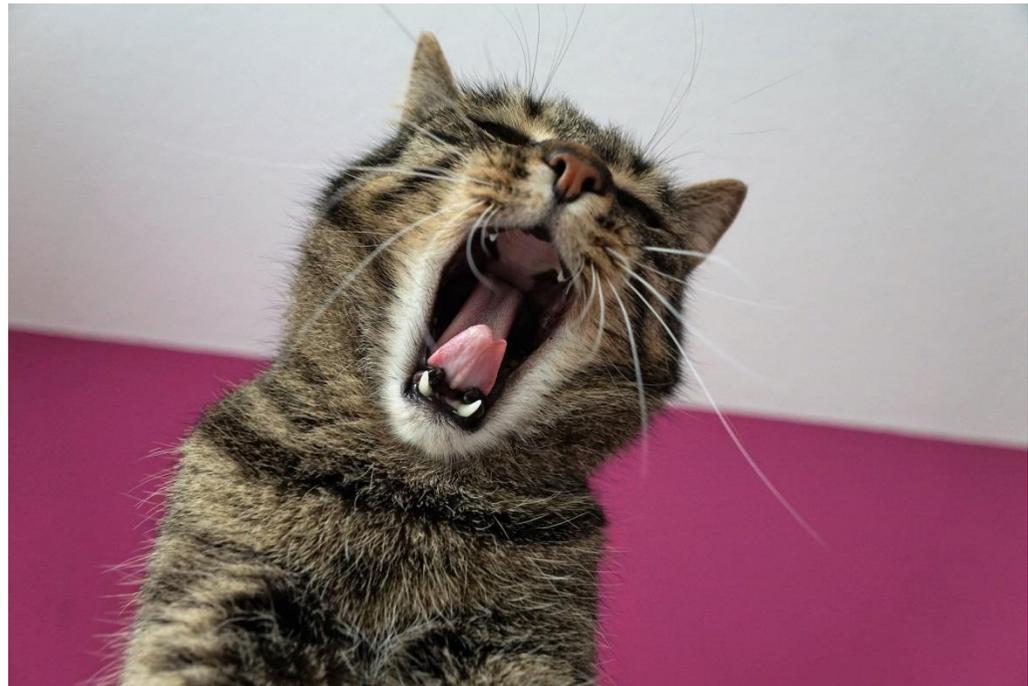
## Vulkanübung

Diese Übung befreit Sie von Druck, Spannungen und Ärger über andere oder sich selbst. Solch negative Gefühle binden viel Energie, die Sie ansonsten gut und gerne für etwas anderes zur Verfügung hätten und einsetzen könnten. Mit dieser Übung finden Sie bald wieder Ihre Energie und kommen wieder in Ihre Kraft und Mitte.

Setzen Sie sich ruhig hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Stellen Sie sich vor, dass Sie einen Weg entlang gehen. Vor Ihnen sehen Sie einen Berg, genau gesagt einen Vulkan mit einem schönen großen

Vulkankegel. Sie kommen näher heran und stehen in einem sicheren Abstand davor. Neben Ihnen steht ein Pflock mit einem Brettchen und einem roten Druckknopf drauf. Mit jedem Drücken lassen Sie den Vulkan quasi zum Ausbruch kommen.

Drücken Sie auf den roten Knopf und denken Sie an Ihren Ärger, der sich in Ihnen über die Zeit aufgestaut hat. Lassen Sie alles heraus, was heraus will. Manchmal werden das nur Steine und Lava sein. Sehr oft fliegen aber auch Personen oder bestimmte Situationen als Bild hervor. Vielleicht sogar Sie selbst!? Sie sehen sich selbst herausfliegen, wenn Sie sich über sich selbst geärgert haben... Schauen Sie solange auf den Vulkan, bis er aufhört zu rauchen und zu qualmen. Dann fühlen Sie in



sich hinein und Sie spüren, dass der Druck und Ärger weg ist. Sie sind befreit und können wieder gut durchatmen. Die Energie kann nun wieder ungehindert durch Sie fließen.

## Affirmationen

Affirmationen sind ein einfacher und sehr effizienter Weg, sich selbst zum Positiven zu verändern. Es handelt sich dabei immer um einen positiv formulierten Glaubenssatz, den man sich immer wieder entweder laut oder leise vorsagt. Ziel ist, die eigenen negativen Gedanken umzuprogrammieren, sie durch positive zu ersetzen.

Jedoch hilft es zum Beispiel wenig sich nackt vor den Spiegel zu stellen und sich „Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin.“ vorzusagen, wenn man 15 Kilo Übergewicht hat und einem die Fettpölsterchen, die man abgrundtief hasst, überall entgegenlachen... Da wäre es besser, eine andere Formulierung zu wählen, wie etwa: „Auch wenn ich ein paar Kilos zu viel mit mir rumtrage, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich nun mal bin.“ Ist einem diese Affirmation immer noch unangenehm könnte man zum Beispiel so formulieren: „Auch wenn ich ein paar Kilos zu viel mit mir rumtrage, **entscheide** ich mich jetzt, mich so zu lieben und zu akzeptieren, wie ich nun mal bin.“

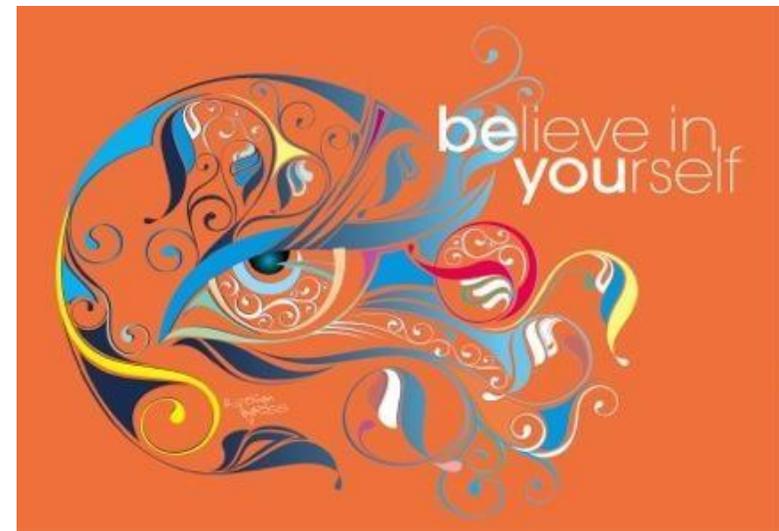


Das Arbeiten mit Affirmationen hat zur Folge, dass man den Fokus seiner Gedanken und Energie auf das richtet, was die Sätze aussagen. Man lenkt somit sein Leben genau in diese Richtung.

Jeder von uns hat seine eigenen Themen/Herausforderungen im Leben. Aus diesem Grund gibt es kein Generalrezept. Es ist wichtig, eine bzw. mehrere für sich stimmige Affirmationen zu finden und zu verwenden, in anderen Worten eine Affirmation, an die das eigene Unbewusste auch glauben kann, eine Affirmation, die nur positive Gefühle hervorruft!

### **Hier nur ein paar Anregungen:**

*Alles, was ich anpacke wird ein Erfolg./ Geld zu verdienen ist einfach./ Das Geld liegt auf der Straße. Ich brauche es nur aufzuheben./ Ich ziehe Reichtum in jeder Form an./Ich schaffe alles, was ich mir vornehme./Ich habe das Recht, erfolgreich und glücklich zu sein./Das Universum liebt und sorgt für mich./Ich bekomme immer die Unterstützung, die ich brauche./Mein Leben ist harmonisch./Ich bleibe in jeder Situation ruhig und gelassen./Ich liebe und werde geliebt./ Mein Leben wird mit jedem Tag schöner./Ich verdiene es, ein Leben in Reichtum, Liebe, Freude und Glück zu führen./Ich bin es wert, geliebt zu werden./Ich achte auf meine Ernährung./ Ich achte und höre auf meinen Körper./Ich kann mich auf mich verlassen./ Das Leben liebt mich.../ Alles im Leben kommt zu mir mit Leichtigkeit, Freude und Herrlichkeit./ Das Leben unterstützt und fördert mich auf jede nur mögliche Weise.../ Ich habe ein unbegrenztes Potenzial. Vor mir liegt nur Gutes./ Ich verfüge über ungeahnte Möglichkeiten. /Es bieten sich mit überall unglaubliche Chancen....*



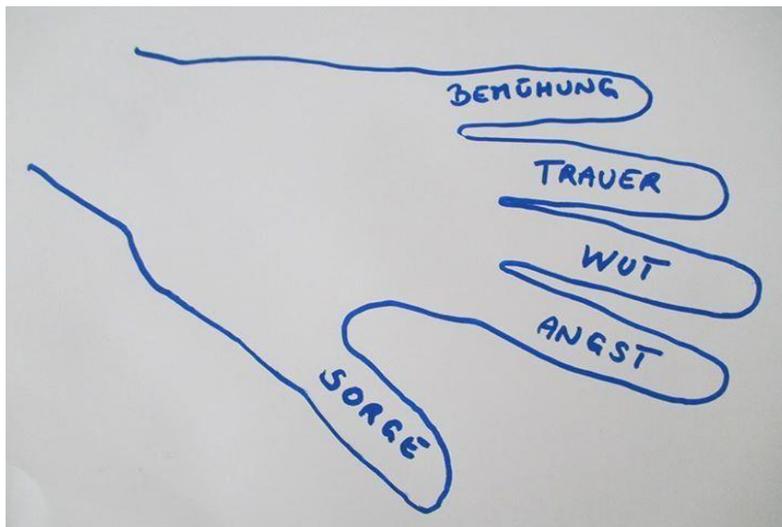
## Halten Sie Ihre Finger...

### Heilung durch die Kraft der Finger - Finger halten und das seelische Gleichgewicht wiederfinden

Im Jin Shin Jyutsu werden fünf Haupteinstellungen unterschieden: Sorge, Angst, Wut, Trauer und das Bemühen. Sind wir in einer dieser Einstellungen gefangen, ist es oft schwer, sich wieder daraus zu befreien. Haben wir zum Beispiel in unserem Leben die Erfahrung gemacht unfähig zu sein, werden uns in unserem Alltag immer wieder Angst und Unsicherheit begegnen. Jin Shin Jyutsu hilft uns nun dabei, diese negativen Einstellungen wieder loslassen.

Es basiert auf der Vorstellung von Energieströmen, die auf bestimmten Wegen, den Meridianen, durch den Körper fließen. Äußere Umstände, wie Stress, falsche Ernährung oder Bewegungsmangel können dazu führen, dass der Energiefluss behindert, gestaut oder sogar umgekehrt wird. Wir schwingen auf einer für uns unverträglichen Frequenz. Ebenso kann unsere innere Einstellung zu Belastungen führen, die den Energiehaushalt aus dem Gleichgewicht bringen.

Körperliche und seelische Beschwerden sind die Folge. Durch das Halten bestimmter Kombinationen der 26 Energiezonen des JSJ, kann der Energiefluss wieder aktiviert werden und Blockaden können gelöst werden. Wir können uns seelisch, körperlich und geistig wieder ausbalancieren.



Das Halten der Finger ist eine gute Möglichkeit, um mehr Ausgeglichenheit und Entspannung zu erleben. Auch Denken und Bewusstsein wird dadurch beeinflusst. Wir lösen falsche Einstellungen und falsche Denkmuster. Daher empfiehlt es sich diese Übung regelmäßig auszuüben, am besten mehrmals täglich!! Das Fingerhalten

kann man überall ausführen, im Sitzen, Liegen, in der U-Bahn, vor dem Fernseher...Es genügt den jeweiligen Finger mit der anderen Hand zu umschließen.

Man kann einen Finger zwischen zwei und zwanzig Minuten halten, generell fließt die Energie, wenn wir ein Pulsieren verspüren. Am besten verlässt man sich jedoch auf seine Intuition.

### **Folgende Affirmationen können zusätzlich helfen:**

Daumen: Ich bin frei von Sorgen. Ich gehe sorgenfrei durchs Leben.

Zeigefinger: Ich bin frei von jeglicher Angst. Ich bin mutig und zuversichtlich.

Mittelfinger: Ich bin ruhig und gelassen. Ich bin in Harmonie mit mir selbst und den anderen.

Ringfinger: Ich bin von Freude erfüllt. Ich lasse alles los, was nicht zu mir gehört.

Kleiner Finger: Ich akzeptiere und liebe mich so wie ich bin. Ich stehe zu mir und meinen Entscheidungen.



## *Klopfen Sie Ihren Stress einfach weg*

Auch wenn wir unser Leben generell positiv leben, gehören kleine Rückschläge einfach dazu: Wir streiten mit unserem Partner, beruflich scheitert ein Geschäft...

Dabei ist es wichtig, sich selbst keine Vorwürfe zu machen und deswegen nicht in eine Art Dauerstress zu geraten, sich so schnell wie möglich zu verzeihen und zurück in die Balance, in seine eigene Mitte zu finden.

Will ich deswegen keine Hilfe von außen suchen oder annehmen, empfiehlt sich EFT (Emotional Freedom Techniques). Diese Therapiemethode, die auch als **Klopfakupressur** bekannt ist, baut auf der Gedankenfeld-Therapie nach R. Callahan auf und wurde von **Gary Craig** weiterentwickelt und vereinfacht. Sie eröffnet ungeahnte Möglichkeiten, sowohl physische als auch

emotionale Probleme zu beseitigen. Immer, wenn wir uns emotional überwältigt fühlen, stellt diese Methode ein hilfreiches Werkzeug dar wieder zu uns selbst zu finden.



Denken sie einfach an die für Sie sehr unangenehme Situation, an das, was Sie zurzeit besonders belastet. Stufen Sie die Intensität Ihres Problems auf einer Skala von 1 bis 10 ein, um einen besseren Überblick zu bekommen, in welchem Grade die Verbesserung nun mithilfe dieser Übung, vielleicht schrittweise, eintritt. 1 bedeutet wenig Stress, 10 sehr viel Stress.

Nehmen Sie nun zwei Finger einer beliebigen Hand bzw. zwei Finger beider Hände und klopfen Sie nacheinander die im unteren Bild beschriebenen Positionen. Hören Sie währenddessen nicht auf, an

Ihr Problem zu denken. Formulieren sie es, wenn Ihnen danach ist, auch laut, sagen Sie das, was Ihnen in den Sinn kommt. Selbst Schimpfwörter sind erlaubt!

Klopfabfolge:

- 1 jeweils am Anfangspunkt der Augenbrauen
- 2 am Rand des Auges, da wo die Lidfalten sind
- 3 unter dem Auge
- 4 unter der Nase
- 5 am Kinn
- 6 unter dem Schlüsselbein
- 7 unter dem Arm
- 8 auf dem Kopf
- 9 auf der Innenseite des Handgelenks
- 10 auf dem Handrücken, genau in der Rille zwischen dem kleinen und Ringfinger, sogenannter „Gamutpunkt“

Während Sie den Gamutpunkt klopfen, führen Sie folgende Schritte aus:

Schließen Sie die Augen und öffnen Sie sie danach wieder. Ohne den Kopf zu bewegen blicken Sie nun nach rechts unten, Richtung rechte Armbeuge, danach zur linken Armbeuge. Lassen Sie Ihren Blick nun um 360° schweifen, in anderen Worten „malen“ Sie mit Ihren Augen einen Kreis,



zuerst einen im Uhrzeigersinn, dann einen gegen den Uhrzeigersinn. Als nächsten Schritt beginnen Sie ein paar Takte eines Liedes zu summen. Danach zählen Sie laut von 1 bis 5. Danach summen Sie noch einmal laut Ihre bevorzugte Melodie von vorhin.

Nach jedem Klopfdurchgang stufen Sie Ihr Problem auf der Skala von 1 bis 10 ein. Ist Ihr Problem weiterhin vorhanden wiederholen Sie den Klopfvorgang dementsprechend. Natürlich funktioniert diese Methode auch, wenn Sie sich etwas Positives „einklopfen“ wollen!

## *Inneres Lächeln*

Schalten Sie Ihr Handy aus, setzen Sie sich auf Ihren Lieblingsplatz und stellen Sie sicher, dass Sie die nächsten Minuten nicht gestört werden.

Schließen Sie nun Ihre Augen und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Lassen Sie Ihre Schultern fallen, gehen Sie mittels des Atems weiter in die Entspannung.



Denken Sie nun an eine Situation, an einen Menschen, an Ihr Haustier, an etwas, das Sie in der Vergangenheit bereits zum Lächeln gebracht hat, gehen, tauchen Sie förmlich in dieses Gefühl der Wärme, Freude hinein.

Schicken Sie nun Ihren Augen dieses innere Lächeln, diese heilende Lebensenergie. Spüren Sie wie sich Ihre Augen entspannen, Ihr gesamtes Nervensystem zur Ruhe kommt.



Sind Ihre Augen mit dieser Energie gefüllt, senden Sie Ihr inneres Lächeln in den gesamten Körper, in jede Ihrer Körperzellen, in Ihr Blut, in all Ihre Organe, bis Sie und Ihr gesamter Organismus zu einem strahlenden, warmen, heilenden Lächeln werden.

Dann kommen Sie mit drei tiefen Atemzügen ins Hier und Jetzt zurück.

*Werden Sie sich über Ihre Ziele  
und Wünsche bewusst klar*

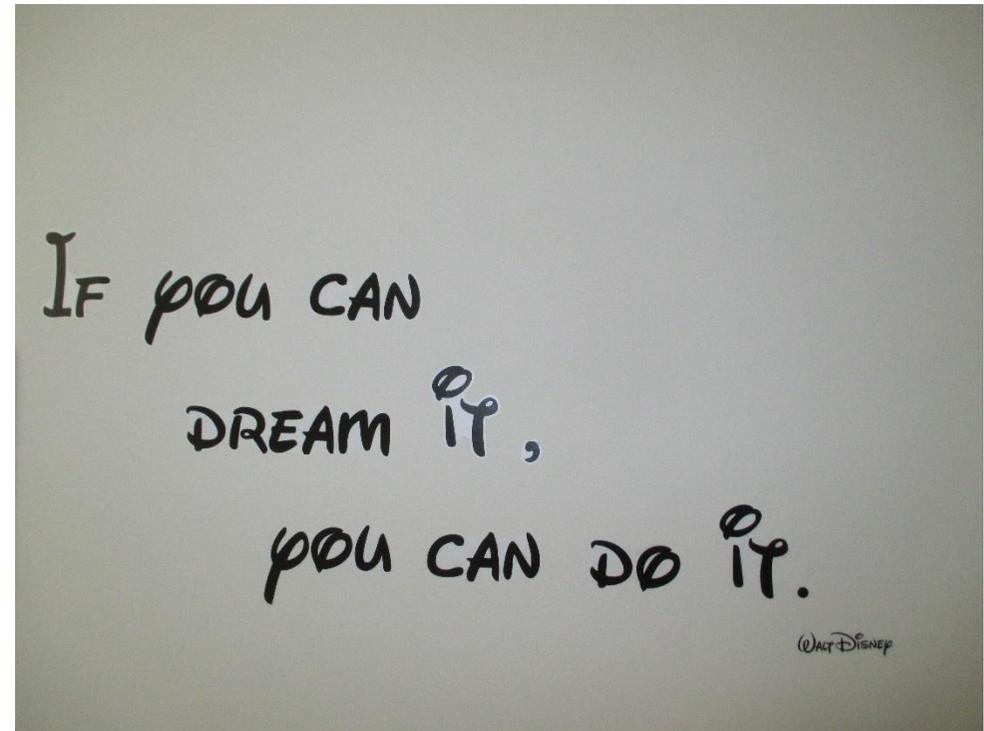
Das „**Gesetz der Anziehung**“, ein universelles Gesetz, welches stets wirksam ist, bedeutet nichts anderes, als „Gleiches zieht Gleiches an“. Das, worauf Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit lenken, wächst. Hierfür sind Ihre Gedanken ausschlaggebend: Denken Sie positiv, werden Sie eher positive Ereignisse in Ihr Leben ziehen als negative.

Wie oft geschieht es jedoch, dass Sie das Gesetz der Anziehung gar nicht nützen können, da Sie gar nicht wissen, was Sie eigentlich wollen!

***Der Hauptgrund, dass die meisten Menschen nicht das bekommen, was sie wollen, liegt darin begründet, dass sie gar nicht wissen, was sie wollen!***

Deshalb ist es äußerst wichtig, dass Sie sich über Ihre Ziele und Wünsche ein klares Bild machen! Vielleicht wissen Sie momentan nur darüber Bescheid, was Sie nicht (mehr) wollen!? Immerhin ein guter Anfang...

Eine sehr gute Methode herauszufinden, was Sie wirklich möchten, ist es Papier und Kugelschreiber zur Hand zu nehmen und als erstes niederzuschreiben, was Sie nicht wollen. Danach beschreiben Sie das genaue Gegenteil davon und schreiben auch das auf. Dadurch kommen Sie Ihren eigentlichen Herzenswünschen schon ein gutes Stückchen näher!



Konzentrieren Sie sich in Zukunft auf das, was Sie wollen. Lassen Sie Ihren Träumen freien Lauf, malen Sie sich Ihre Zukunft in den schönsten Farben aus, gehen Sie mit Ihrer Vision schlafen. Nichts hindert Sie in Wahrheit daran, diese Wirklichkeit werden zu lassen, außer Sie selbst! Das bringt uns zum nächsten Thema:

Mag. Sonja Winkler Dipl. Mental- und Bewusstseinstrainerin Humanenergetikerin [www.sonjawinkler.at](http://www.sonjawinkler.at)  
[willkommen@sonjawinkler.at](mailto:willkommen@sonjawinkler.at) Tel.: +43 699 110 26 427

## Lassen Sie los...

Vermutlich die schwierigste Übung zum Schluss! Natürlich ist es klar, dass Sie Ihre Ziele sehnlichst erreichen wollen.

### **Ihr Glück darf jedoch nicht vom Ergebnis abhängen!**

Wenn Sie loslassen, sind Sie letztendlich auch viel gelassener und geduldiger. Ihre Vision wird dadurch klarer, Sie übersehen keine günstigen Hilfsmittel auf Ihrem Weg zum Ziel. Vergessen Sie nicht: **Nicht immer ist der kürzere auch der bessere Weg!**

Darauf beharren, nicht loslassen können hängt eng mit einem mangelnden Selbstvertrauen zusammen und baut auf Ängsten auf. Ängsten, die ihre Ursache in der Vergangenheit haben. Halten Sie sich vor Augen, dass, wenn Sie in vergangenen negativ Erlebtem/Ereignissen feststecken, Sie gerade dadurch Erfahrungen in Ihrem Leben anziehen, die Sie eigentlich vermeiden wollen...

***Geben Sie Ihrer Vergangenheit nicht die Macht, der Vorläufer Ihrer Zukunft zu sein!***



*Ich werde nicht länger erlauben,  
dass negative Dinge alle  
guten Dinge verderben!*

*Ich entscheide mich  
GLÜCKLICH zu sein!*



Schreiben Sie demzufolge Ihre Vergangenheit um! Der Vorteil dabei ist, dass das Gehirn zwischen real Erlebten und fiktiven Bildern nicht unterscheiden kann. Machen Sie sich diese Tatsache zunutze, indem Sie negative Erfahrungen der Vergangenheit mit einem positiven Gefühl verbinden!

Machen Sie es sich zur Angewohnheit abends, vor dem Schlafengehen gehen, den Tag nochmals Revue passieren zu lassen.

Belastende Situationen und Ereignisse versehen Sie mit einem guten Gefühl, lassen sie einfach positiv ausgehen...

Versuchen Sie immer im gegenwärtigen Moment zu leben, das Beste zu erwarten, Ihre Ziele im Auge zu behalten und innerlich

losgelöst vom deren Ausgang und Ergebnis zu bleiben. Dann werden Sie die besten Ergebnisse erzielen!

**Ich wünsche ihnen bei der Umsetzung alles Gute.**

**Übrigens, bitte nicht vergessen:**

*Carpe diem!*