



DER GEDANKE ALS HEILMITTEL



Impressum

Jürgen Wude, Bahnhofstr. 88/3, 5760 Saalfelden.

E-Mail: email@wegweiser-pinzgau.at

Webseiten: Wegweiser-pinzgau.at

Copyright © 2020 Jürgen Wude

Alle Rechte vorbehalten.

Lieber Leser!

Sie kennen das Gefühl – jeder Mensch kennt das Gefühl, im Einklang zu sein mit sich, mit den Strömen einer kraftvollen, wunderbaren Energie. Diese Energie entsteht in und fließt aus Ihrem eigenen Inneren, sie ist jedem Menschen von Geburt an gegeben. Jeder Mensch kann sich eins mit allem fühlen, kann gesund werden. Aus dem Inneren kommt die Kraft Probleme zu lösen, heil zu sein. Es mag sein das Sie sich gerade in einer Lebensphase befinden, in der Sie sich kraftlos und ausgelaugt fühlen. Egal, wie schrecklich oder leidvoll die Situation in Ihrem Leben gerade ist, wie aussichtslos es Ihnen auch erscheinen mag ein Problem zu lösen, sich aus dem Dauerstress oder von einer Krankheitssituation zu befreien, egal wie weit, der Weg erscheint, sich glücklich und kraftvoll zu fühlen – Sie leben! Vielleicht nicht so, wie Sie es sich vorstellen, aber Sie leben. In Ihnen schwingt eine Energie, die bewirkt, dass Ihr Herz schlägt, dass Sie Lächeln können, sich an einem Frühlingstag erfreuen oder über die Nachbarin aufregen. Unser ganzes Leben und auch unser Körper ist nichts anderes als ein Spiegelbild unserer geistigen Situation, denn unser Schicksal wird von unserem Geist bestimmt. Der beste Arzt und die beste Medizin können nicht heilen, sie können allenfalls die Heilkraft in uns anregen.

Der Schlüssel zu meinen Methoden liegt im Wissen von der Überlegenheit der Vorstellungskraft über den Willen. Wenn beide die gleiche Richtung gehen, wenn sie sagen: »Ich will, und ich kann« so ist das hervorragend, im anderen Fall aber siegt immer die Vorstellungskraft über den Willen.

Vorwort

Innere Ruhe, eine positive Einstellung zum Leben und eine Art heitere Gelassenheit ist vielen Menschen in unserer westlichen Welt verloren gegangen. Viele Menschen haben vergessen was für eine ungeheure Macht unsere Gedanken haben. Mit der Kraft unserer Gedanken bestimmen wir nicht nur über Gesundheit oder Krankheit, die Gedanken sind unser Schicksal. Es obliegt unserer Entscheidung, ob wir diese Macht zu unserem Nutzen oder unserem Schaden einsetzen. Im Wesentlichen beruht unser Schicksal auf unserer Gesundheit. Dieses Buch will Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Gesundheit festigen und erhalten oder eine Krankheit besiegen können, wie Sie das erschaffen, was Sie wirklich wollen – Liebe, Erfüllung, Freude, befriedigende Beziehungen, lohnende Arbeit, Selbstverwirklichung, Wohlstand, Steigerung von Schulleistungen, Schönheit, inneren Frieden und Harmonie. Diese Lektüre will sich als Ratgeber verstanden wissen für Menschen, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen wollen. Sie finden hier einfache Techniken die es jedem von uns ermöglichen sich selbst zu heilen.

Dieses Buch ist ein Geschenk, das ich jedem in Liebe übergebe, möge es ein Segen für jeden sein, möge es jedem helfen, immer mehr Freude, Befriedigung und Schönheit in sein Leben zu bringen. Möge es das Licht nähren, das in jedem von ihnen leuchtet.

Inhaltsverzeichnis

<u>Einleitung</u>	2
<u>Vorwort</u>	3
<u>Der geistige Entspannungsort</u>	5
<u>Die Quelle Ihrer Kraft.....</u>	6
<u>Für Kinder und Jugendliche.....</u>	13
<u>Die ersten Affirmationen.....</u>	15
<u>Die Quelle der Kraft - Kurzfassung</u>	16
<u>Für Kinder und Jugendliche -</u>	17
<u>Kurzfassung.....</u>	
<u>Die Spiegeltechnik.....</u>	19
<u>Emotionen.....</u>	22
<u>Wie sie in 14 Tagen zum Erfolg</u>	23
<u>kommen.....</u>	
<u>Beispiele für positive Affirmationen.....</u>	24

Der geistige Entspannungsort

Vielen von Ihnen ist wahrscheinlich bekannt das wir nur etwa zwanzig Prozent unserer geistigen Kapazität nutzen, die restlichen achtzig Prozent bleiben ein ganzes Leben lang ungenutzt. In diesem Teil des Buches sollen sie nun einen Weg kennenlernen der Ihnen zeigen soll wie Sie einen großen Teil Ihrer bisher ungenutzten geistigen Kapazität nutzen können. Sie schaffen für sich einen geistigen Entspannungsort. Dieser Ort kann in Wirklichkeit irgendwo existieren oder auch nur in Ihrer Fantasie bestehen.

Wichtig dabei ist, dass es ein Ort des Friedens und der Harmonie ist und Sie sich an diesem Ort sehr wohl fühlen, sollten Sie so einen Ort kennen (vielleicht aus dem Urlaub) dann wählen Sie diesen

Bei allen Entspannungsübungen ist es wichtig, dass sie im Liegen durchgeführt werden. Dabei liegen die Arme und Beine nebeneinander, Ihre Augen sind geschlossen und sie haben einige Male tief durchgeatmet.

Ort zu Ihrem geistigen Entspannungsort, zu Ihrer Quelle der Kraft. Dieser Ort sollte alles haben, was sie Lieben (Meer, Gebirge, Blumen, Tiere usw.). Sollte es Ihnen nicht möglich sein so einen Ort zu finden dann habe ich für Sie eine Traumreise vorbereitet die sie sich von einem guten Freund oder von Ihrem Partner Vorlesen lassen können. Schaffen Sie sich dazu etwas Atmosphäre, ein paar Kerzen, etwas entspannende Musik, legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sollten dabei nebeneinanderliegen und die Arme seitlich am Körper. Zu beachten ist hierbei, dass diese Traumreise langsam mit einer Stimme vorgelesen wird, als ob Sie eine Geschichte erzählen wollen. An den mit Punkten gekennzeichneten Stellen ist eine Pause von ca.5 - 10

Sekunden einzuhalten. (*So – Ham bedeutet „Ich bin“ und stammt aus der indischen Meditation.)

Quelle der Kraft

Schön das du dich zur Meditation mit mir einfindest, du hast dir einen schönen Platz gesucht, du liegst oder sitzt in deiner Meditationshaltung ... du kannst dich ganz sicher fühlen, ganz geborgen, wenn dein Geist jetzt mit mir eine Reise macht, bleibt dein Körper hier, dein Körper ist dabei jeder Zeit in der Lage zu reagieren, wenn etwas Unvorhergesehenes geschehen sollte.

Während du jetzt auf meine Stimme gehört hast ... können sich deine Augen allmählich geschlossen haben oder Sie schließen sich jetzt und es spielt keine Rolle, wenn sie sich etwas später schließen

Heute möchtest du mit mir eine Reise zur Quelle der Kraft machen ... Atme einen Moment das Mantra* so Ham ... Einatmen So ... Ausatmen Ham ...
Bis du meine Stimme wieder hörst... (Musik laufen lassen).

In dir und um dich ist totale Harmonie, du kannst dich ganz ruhig und wohl fühlen, (so als wenn ich neben dir säße) ganz allmählich, während du So Ham atmest, kommst du in dein Gleichgewicht.....

Und du beginnst dich ruhiger und wohler zu fühlen
Ruhiger und wohler Ganz egal was du vorher getan hast ... welche Vorstellungen und Gedanken dich auch immer erfüllt haben... sie sind jetzt wo du meine Stimme hörst ...
Weit... weit... weg.

Ich möchte dich jetzt bitten dir vorzustellen ... du hättest ein Buch vor dir liegen... ein besonderes Buch ... mit besonders

schönem PapierBund... .und vielleicht kannst du das Papier mit deinen Händen fühlen... es ist sehr wertvoll... und wenn du das Buch jetzt aufschlägst... dann siehst du das auf diesem Papier das einen leichten gelblichen Schimmer hat nichts geschrieben steht, vielleicht riechst du den Geruch des Papiers ... den Geruch des Einbandes, und jetzt schlägst du eine der Doppelseiten auf... dort ist auch ein Stift und schreibst in die erste Zeile oben links... deinen Namen... schau dir an wie du deinen Namen geschrieben hast... in welcher Farbe... wie groß... in welcher Schriftform... nachdem du dir das ganz genau angeschaut hast, schreibst du auf die rechte Seite... .und auf die linke Seite schreibst du deinen Namen... .und auf die rechte Seite... .und auf die linke Seite schreibst du deinen Namen ... Und rechts ... und auf die linke Seite deinen Namen... und rechts ... links und rechts... so gehst du Zeile für Zeile tiefer... und links und rechts... .und links... und rechts ... und links... und rechts... und links... und rechts... So Ham... .So Ham... So Ham.

Eine angenehme Schwere ist nun in deinen Armen... oder sind sie leicht? Dein Körper ruht auf der Unterlage Bund... .und links und rechts... und du lässt mehr und mehr los... und während du so daliegst... möchte ich das du dir vorstellst, du könntest wie damals in der Jugend einen Teppich herbei Zaubern, einen Zauberteppich und du sitzt oder liegst auf diesem TeppichBund der Teppich beginnt sich zu heben und es gibt einen Ausgang ... und du gleitest hinaus... und der Teppich gefällt dir... und du hast Vertrauen und der Teppich steigt mit dir höher und höher hinauf... und schau dich um es begleiten dich die Vögel und die Wolken vielleicht ein Flugzeug... und dort hinten ... dort hinten... gibt es eine kleine weiße Wolke... und du gleitest auf diese Wolke zu... und wenn du jetzt unter dich schaust, siehst du das Wasser ...

Es ist wunderbar blaues Wasser mit weißen
Schaumkronen... und dort wo die Wolke ist... gibt es eine
Insel... und es ist so wunderschön ..und... .du magst dort
Landen... und während du es dir vorstellst, gleitet der
Teppich nach unten... und du erreichst den Strand... hier
kannst du denn Teppich verlassen... hellgelber fast weißer
feiner Sand unter deinen Füßen... dort in der Ferne gibt es
Berge, grün ... Landschaft... und du fühlst dich nicht
alleine... dort hinten eine Oase... und du spürst den Sand
unter deinen Füßen, er ist weich... und du gehst den Strand
entlang, und du atmest die Luft... und du kannst den Wind
auf deiner Haut Spüren... den Geruch des Wassers
Wahrnehmen... und du entschließt dich und gehst an die
Wassergrenze... und du spürst das Wasser an deinen Füßen.
Es umspielt dich ganz sanft... so weich und warm. Und du
gehst am Strand entlang... und dort vorne. Dort siehst du
einen Felsen der bis an das Wasser heranreicht ... und wie
du näherkommst, siehst du diese Tür... und du willst hinein
gehen ... Und du gehst hinein ... und du stehst in einer Halle.
Dort hinten... gibt es einen Gang ... und dieser Gang geht
leicht und sanft abwärts ... und du gehst abwärts. Der
Neigung folgend ... am Ende dort hinten des Ganges ... Gibt
es eine Tür ... und du weißt hinter dieser Tür ist die Quelle
der Kraft ... Dort kannst du den Dingen begegnen die du
schon so lange gesucht hast ... und irgendwo ist der
Schlüssel ... und du findest den Schlüssel, du öffnest die Tür
... und es gibt 7 Stufen ... und du gehst sie hinab 7.. .6...5..
.4...3.. .2...1... der Beginn eines Weges in einen
wunderschönen Garten ... links und rechts des Weges ...
Siehst du Ereignisse die dir schon immer geholfen haben ...
Gelegenheiten, wie Bilder stehen sie da oder kurze Zehen
... die dir geholfen haben ... Wo es dir gelungen ist was dir
gelingen muss ... unerwartete Hilfe ... Viele Gelegenheiten
... wo unerwartet Hilfe entstand ... Plötzlich endet der Weg
... und vor dir ist ein Raum ... eine Lichtung... ein Platz... die

Quelle deiner Kraft ... Mag es ein Licht sein ein Wasser das fließt. Das Symbol ist dort ... und es wird stärker und stärker ... vielleicht sitzt dort ein weiser Mensch
(Musik 60 Sek. lauter)..... die Kraft ist da Kommt sie aus dem Licht oder dem Rauschen des Wassers ... ist dort dein Meister, dein innerer Meister ... die Quelle deiner Kraft ... Spüre jetzt auf eine besondere weise wie du die Kraft aufnimmst ... dein Körper kann schwerer oder Leichter werden... tiefer sinken Wohlfühlendie Energie ist da... sie umgibt dich ... die Kraft ist da... sie erfüllt dich... was immer du jetzt benötigst es ist hier ... in der Quelle deiner Kraft... Schwingungen, Lichter, Farben und Töne ... eins sein.....(Musik lauter 60 Sek.) du bist die Schwingung... du bist die Kraft, alles was dich umgibt, ist eins... du bist eins... die Fähigkeiten sind da... gleite noch tiefer und weiter... das Symbol.....(Musik lauter Sek120 sek) du bist bereit, du bist offen... .wenn du ganz erfüllt bist von dieser Energie... wenn du weisst das dir die Dinge gelingen, die du dir vorgenommen hast... du weisst die Dinge sind da... du bist voller Harmonie... erfüllt von den Schwingungen der Glückseligkeit... das Gelingen ist in dir... .und jetzt kannst du dich bereit machen zurückzukehren... du verlässt die Quelle der Kraft, und während du den Weg zurückgehst, durch diesen wunderschönen Garten, kannst du wieder rechts und links von dir die Bilder sehen... Zehnen, Formen, so sieht es aus, nachdem dir die Dinge gelungen sind... es ist jetzt, als wenn du durch eine wunderschöne Zukunft schreitest... .es hat sich gelöst, die Signale des Erfolgs... die Bilder deines Erfolges... die Dinge die du mit deiner Kraft erreicht hast... dort sind die Stufen und du schreitest aufwärts... durch den Gang... dort ist die Halle, die Tür und du gehst hinaus, schließe die Tür hinter dir und verstecke den Schlüssel so das nur du ihn wieder finden kannst... es ist der Eingang zu deiner Quelle der Kraft... unter den Füßen spürst du wieder den Sand... jetzt das

Wasser... dort liegt dein Teppich... du legst oder setzt dich darauf und der Teppich steigt auf... über das Wasser... von deiner Insel siehst du jetzt nur noch die weiße Wolke... aber du weißt du kannst zurückkehren an diesen Ort... und du bist zurück in deinem Raum... und du fühlst deinen Körper, die Schwere, die Leichtigkeit... und alles ist so gut, und du bist bereit es zu tun... während ich von 1 nach 7 zähle atmest du tief ein und aus und spätestens, wenn ich die Zahl 7 sage öffnest du die Augen reckst und streckst dich und bist ganz im hier und jetzt, bis wir uns Wiedersehen zu deiner nächsten Reise oder zu einer Schönen Meditation... 1.. 2 beweg deine Hände. 3 beweg deine Füße. 4 Einatmen und Ausatmen, bewusst. 5 Recken und Strecken, Etwas Wunderbares erwartet dich nun, 6 es ist schön zu leben. 7 du öffnest die Augen und bist ganz im hier und Jetzt, **Jetzt**.

Die Menschen werden krank, weil sie in ihrem Innersten Fest daran glauben, dass Krankheit eine passende oder unerlässliche Reaktion auf eine bestimmte Situation oder ein Ereignis ist. Sie glauben nämlich, durch Krankheit ein Problem lösen zu können, oder sehen darin den letzten Ausweg, einen ungelösten und unerträglichen inneren Konflikt zu bewältigen. Außerdem glauben sie dadurch zu bekommen, was sie brauchen.

Für Kinder und Jugendliche

Hier möchte ich noch einen Weg zum geistigen Entspannungsort Zeigen, der besonders für Kinder und Jugendliche geeignet ist.

... bedeutet

3 Sekunden

Pause

Die sieben Stufen.

Ich möchte dich nun bitten dir vorzustellen, du stehst auf der Terrasse eines Hauses und vor dir führen sieben Stufen hinunter in einen wunderschönen Garten ... Du atmest ganz tief die reine Luft ein und du entschießt dich ganz langsam diese sieben Stufen hinunter zu gehen.

Du stehst ganz oben auf der siebenten Stufe, und ganz nah bei dir steht ein großes violettes Stiefmütterchen ... Es duftet kaum, und es hat eine wunderschöne Farbe und Blätter wie weicher Samt. Du kannst langsam über die samt weichen Blätter streichen, dabei kannst du spüren, dass du ganz ruhig wirst, und du kannst dich ganz wohl fühlen ...

Und du atmest ganz tief ein. Während du nun ausatmest, gehst du hinunter zur sechsten Stufe. Hier findest du einen Strauch mit herrlichem lila Flieder ... Du kannst riechen, wie der Flieder duftet, vielleicht kannst du ihn berühren und seine Blüten fühlen, dabei gehst du ganz dicht an ihn heran und du kannst das herrliche lila der Blüten noch deutlicher vor dir sehen... und dabei kannst du ganz glücklich werden ...

Du kannst jetzt wieder ganz tief einatmen und während du ausatmest, gehst du ganz ruhig auf die fünfte Stufe... auf dieser Stufe blüht eine wunderschöne, große blaue Blume... du kannst dich ganz dicht über diese Blume beugen um ihre

Blätter zu berühren und ihren tollen Duft zu riechen... und während du dir das herrliche Blau dieser Blume ansiehst, kannst du bemerken wie all deine Probleme von dir abfallen und du dich ganz wohl fühlst ...

Nun kannst du wieder ganz tief einatmen und während du ausatmest, gehst du ganz ruhig auf die vierte Stufe... Dort steht ein schöner Tannenbaum... Etwas vorsichtig streichst du mit deinen Händen über die Nadeln und ganz deutlich kannst du das kräftige Grün sehen... du riechst den starken Duft des Baumes und bist ganz heiter und gelöst ...

Wieder atmest du ganz tief ein und mit dem Ausatmen gehst du auf die dritte Stufe... dort liegt eine große gelbe Banane und ganz deutlich kannst du diesen ganz anderen Duft wahrnehmen ... vielleicht kannst du die glatte Schale der Banane fühlen... die Banane hat eine leuchtend gelbe Farbe die du deutlich sehen kannst... du kannst jetzt ganz ruhig und zufrieden sein, eine wunderbare Ruhe umgibt dich ...

Dann atmest du wieder ganz tief ein und während du ausatmest, gehst du auf die zweite Stufe... Dort kann eine große Orange liegen, sieh sie dir ganz von nahem an, vielleicht kannst du ihren köstlichen Duft riechen... und dabei spürst du wie du immer ruhiger und ruhiger wirst ...

Und noch einmal atmest du ganz tief ein und während du ausatmest, gehst du auf die letzte Stufe... auf dieser Stufe liegt eine große rote Tomate und vielleicht ist es dir möglich diese Tomate in die Hand zu nehmen... du kannst ihre glatte Haut spüren... dabei bemerkst du das du nun ganz ruhig und gelassen geworden bist ...

Und wenn du nun nach vorn schaust, siehst du vor dir einen wunderschönen Park... und du gehst den letzten Schritt hinunter und du stehst in diesem wunderschönen Park... dort kann alles so sein, wie du es dir immer vorgestellt hast... vielleicht ist dort ein See in dem du baden kannst... Berge auf die du klettern kannst ... hier kannst du frei bestimmen, und alles was du dir wünscht kann Wirklichkeit werden... du kannst dir nun ein Plätzchen in deinem Park suchen und dich ein wenig ausruhen(3 Minuten Pause).

Und wenn du dich nun etwas ausgeruht hast, kannst du deinen Park wieder verlassen, du weißt nun das du jeden Tag wiederkommen kannst, und du gehst zurück zu dieser Treppe und steigst die Stufen wieder nach oben vorbei an der roten Tomate... an der Orange... an der gelben Banane... an dem grünen Tannenbaum... an der blauen Blume... an dem lila Flieder... und weiter nach oben vorbei an dem violetten Stiefmütterchen, bis du wieder auf der Terrasse des Hauses stehst und mit deiner Aufmerksamkeit zurückkommst ins hier und jetzt, du bewegst deine Arme und Beine du reckst und streckst dich und bist ganz erholt zurück bei mir im Hier und Jetzt, **jetzt**.

Die ersten Affirmationen

Affirmationen sind “bejahende Aussagen“ – Meyer Lexikon. Sie sind ein sehr mächtiges Werkzeug, da das Unterbewusstsein zwischen Wirklichkeit und Gedanken nicht unterscheiden kann. Sie können Ihren Geist damit positiv beeinflussen und eine vollkommene Gesundheit erreichen. Gehen sie an Ihren geistigen Entspannungsort, lassen Sie sich folgende Affirmationen das erste Mal vorlesen und wiederholen Sie diese laut oder im Geist. Sprechen sie die Affirmationen später für sich auf eine Kassette.

- Ich bin frei und gesund. Ich kann nun ohne Krankheit leben.

Der, der glaubt für den ist keine Erklärung nötig. Der, der nicht glaubt für den ist jede Erklärung zweifelhaft.

- Ich strotze vor Gesundheit und bin voller Energie.
- Ich liebe meinen Körper und nehme ihn voll und ganz an.
- Ich bin gut zu meinem Körper und mein Körper ist gut zu mir.
- Ich bin voller Energie und voller Lebenslust.
- Ich werde immer gesünder und gesünder, schöner und lebendiger.

Sie haben sich nun mit dem Weg zu Ihrem geistigen Entspannungsort vertraut gemacht. Es ist sehr wichtig, dass Sie den Weg zu Ihrem geistigen Entspannungsort täglich Trainieren.

Wenn es Ihnen möglich ist, sprechen sie sich den Text auf eine Kassette, denn nur regelmäßiges Üben bringt sie an das gewünschte Ziel. Nach ein paar Wochen genügt dann eine Kurzfassung der Reise, die ich Ihnen nachfolgend gebe.

Quelle der Kraft - Kurzfassung

Legen Sie sich hin, schließen sie die Augen, die Arme liegen neben dem Körper, die Beine nebeneinander. Atmen sie dreimal tief ein und aus.

Dann stellen sie sich die einzelnen Stationen der Reise vor.

- Das Buch
- Der Teppich
- Die Reise

- Der Strand
- Die Felsen
- Der Schlüssel
- Die sieben Stufen.
- Der Garten
- Der Gang
- Die Quelle deiner Kraft

Für Kinder und Jugendliche - Kurzfassung

Natürlich gibt es auch für Kinder und Jugendliche eine Kurztechnik. Auch hier gilt: Vergewissern sie sich bitte zunächst immer, dass sie nicht gestört werden, und machen Sie es dem Kind oder Jugendlichen dann ganz bequem. Sorgen Sie dafür das die Kinder oder Jugendlichen ruhig Atmen und sich Entspannen.

- Ich möchte dich nun bitten dir die einzelnen Stufen vorzustellen, um in deinen Park zu kommen ...
- Atme tief ein, und während du ausatmest, stellst du dir die Farbe VIOLETT vor.
- Atme tief ein, und während du ausatmest, stellst du dir die Farbe LILA vor, und gehst eine Stufe tiefer.
- Atme tief ein, und während du ausatmest, stellst du dir die Farbe BLAU vor, und gehst eine Stufe tiefer.
- Atme tief ein, und während du ausatmest, stellst du dir die Farbe GRÜN vor, und gehst eine Stufe tiefer.
- Atme tief ein, und während du ausatmest, stellst du dir die Farbe GELB vor, und gehst eine Stufe tiefer.
- Atme tief ein, und während du ausatmest, stellst du dir die Farbe ORANGE vor, und gehst eine Stufe tiefer.
- Atme tief ein, und während du ausatmest, stellst du dir die Farbe ROT vor, und gehst eine Stufe tiefer.

Du hast nun wieder die absolute Stille erreicht, und bist in deinem Park angekommen.

Bei guter Gesundheit zu sein, glücklich zu sein, ist jedes Menschen göttliches Recht.

Seien Sie offen und empfängsbereit für alle heilenden Energien im Universum. Glauben sie daran, dass jede Zelle in ihrem Körper intelligent ist und sich selbst heilen kann. Ihr Körper strebt immer nach vollkommener Gesundheit, unterstützen sie ihn dabei. Geben Sie alle Ihre Überzeugungen, auf die Ihrer Genesung im Wege stehen und Sie werden Heil sein. Beobachten sie Ihr Denken, und denken sie ausschließlich positive Gedanken. Verbannen sie alle negativen Gedanken des Hasses, der Eifersucht, des Neids, der Wut und der Furcht aus Ihrem Kopf. Auch Selbstmitleid, Schuld oder Scham haben nichts in unseren Gedanken zu suchen. Wenn Sie in der Lage sind allen Menschen zu vergeben, von denen Sie glauben verletzt oder gekränkt worden zu sein, wenn sie in der Lage sind sich selbst zu vergeben das sie andere verletzt oder nicht genug geliebt haben, dann sind Sie auf dem richtigen Weg. Senden sie Liebe in jedes Organ Ihres Körpers, in jeden Teil Ihres Körpers. Lassen sie Liebe durch jede Zelle Ihres Körpers Fließen. Wenn Sie diesen Rat beherzigen, wird Ihnen der Erfolg gewiss sein.

Die „Spiegeltechnik“

An dieser Stelle möchte ich Sie mit einer hochwirksamen Technik vertraut machen. Bei richtiger Anwendung dieser Technik wird sie es Ihnen gestatten viele Ihrer Probleme zu lösen. Sie können mit dieser Technik lästige

Angewohnheiten ablegen, das Rauchen aufgeben, die Einstellung zu sich selbst oder Ihren Mitmenschen ändern, Ängste ablegen und sogar Allergien beseitigen.

Um diese Technik anzuwenden, begeben sie sich bitte an Ihren geistigen Entspannungsort. Bitte suchen sie sich dort ein Plätzchen, an dem sie zwei Spiegel aufstellen können.

- Der eine Spiegel hat einen schwarzen Rahmen.
- Der andere Spiegel hat einen weißen Rahmen.

Wählen sie den Platz für die Spiegel bitte sodass Sie diese zu jederzeit sehen können, wenn Sie Ihren Entspannungsort aufsuchen. Festigen Sie das Bild von diesen beiden Spiegeln so lange bis Sie diese ganz klar und deutlich vor sich sehen können. Das gilt insbesondere für die beiden Rahmen, die diese Spiegel umgeben (schwarz und weiß).

Nehmen sie nun einen wasserfesten Stift und schreiben sie auf den Spiegel mit dem schwarzen Rahmen das Verhalten oder die Eigenschaft die sie ändern möchten z. B. – Sie haben Hemmungen eine Frau anzusprechen um sie näher kennenzulernen.

- Ich habe Angst eine Frau anzusprechen.
- Ich könnte abgewiesen werden.
- Es klappt sowieso nicht.
- Ich bin immer allein.
- Ich traue mich nicht.
- Ich könnte versagen.
- Es hat noch nie funktioniert.

Notieren Sie mit dem wasserfesten Stift alle negativen Verhaltensmuster auf den Spiegel mit dem schwarzen Rand, sodass Sie die Worte die sie schreiben deutlich vor Ihrem

geistigen Auge sehen können. Treten Sie nun ein paar Schritte von dem Spiegel zurück und lesen Sie noch einmal, was sie geschrieben haben.

Jetzt kommt etwas sehr Wichtiges!!!!!!!!!!

Desto größer und Spürbarer Ihre Emotionen sind, desto größer wird Ihr Erfolg sein!!!!

Entwickeln sie Emotionen gegenüber dem was Sie geschrieben haben – verspüren sie große Wut, Hass, Abneigung, Zorn, wie ist dieses Gefühl, immer wieder abgelehnt zu werden.....

Nehmen sie jetzt einen Vorschlaghammer den sie an Ihrem Entspannungsort ganz in der Nähe der Spiegel finden werden und zerschlagen sie voller Wut den Spiegel, zertreten sie die Scherben mit den Füßen!!

Holen Sie sich etwas, um die Scherben zusammenzukehren, schütten sie die Scherben in ein dafür vorgesehenes Behältnis.

Setzen sie sich einen Moment hin um auszuruhen und um Ihren Zorn abkühlen zu lassen.....

Wenden sie sich nun dem Spiegel mit dem weißen Rand zu. Schreiben sie auf den Spiegel, wie die Zukunft sein soll. Z. B. so.

- Es ist leicht, eine Frau anzusprechen
- Ich werde angenommen
- Ich habe Erfolg.
- Es funktioniert.
- Ich lerne eine tolle Frau kennen.
- Ich bin dabei ganz ruhig und gelassen.
- Mein Selbstbewusstsein wird immer stärker und stärker.

Treten sie nun wieder ein Stück zurück und lesen Sie mehrmals, was sie geschrieben haben.

Jetzt kommt etwas sehr Wichtiges!!!!!!!!!!

Desto größer und Spürbarer Ihre Emotionen sind, desto größer wird Ihr Erfolg sein!!!!

Beginnen sie zu spüren wie ein starkes Glücksgefühl sich bei Ihnen einstellt, Freude und Zufriedenheit ist in Ihnen, vielleicht bemerken sie wie sie beginnen zu lächeln. Es ist ganz so als hätten sie Ihr Ziel schon erreicht. Und plötzlich kann es sein das sie sogar Ihr neues Verhalten bildhaft vor sich sehen

Ihr Unterbewusstsein ist nicht in der Lage zwischen Sein und Schein zu unterscheiden, es wird dies Bilder als neues Verhaltensmuster übernehmen.

Wichtig bei dieser Technik ist es das Sie sich diese positiven Bilder in mehrfachen Wiederholungen einprägen, stellen sie sich in der Zukunft nur noch den weißen Spiegel mit dem gewünschten Verhalten vor. Beachten sie bitte, dass Sie immer nur ein Problem in einem Zeitabstand von 14 Tagen lösen und dann auf ein neues Problem zugehen können. Wenn sie ein neues Problem mit der Spiegeltechnik lösen wollen, beginnen sie bitte zuerst wieder mit beiden Spiegeln zu arbeiten.

Emotionen

Alles, was wir hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen wird über das Bewusstsein weitergeleitet zur großen Schaltzentrale, dem Unterbewusstsein. Da Unser Unterbewusstsein über starke Emotionen programmiert wird können nur Emotionen es schaffen, ein

installiertes Programm im Unterbewusstsein zu verändern. Deshalb habe ich bei der Spiegeltechnik so großen Wert auf die Emotionen gelegt, denn desto größer und spürbarer Ihre Emotionen sind, desto größer wird Ihr Erfolg sein.

Wie Sie in 14 Tagen zum Erfolg kommen.

KANN kommt nicht von KÖNNEN, sondern von ÜBUNG!!!

Um ein Verhalten das sie mit der Spiegeltechnik erworben haben auf Dauer zu festigen wenden Sie die „14 Tage Technik“ an.

Dabei versetzen Sie sich 14 Tagelang jeden Abend vor dem Schlafen an Ihren geistigen Entspannungsort, dort schreiben sie Ihr neues Verhalten auf die Tafel mit dem weißen Rand. Treten sie nun wieder ein Stück zurück und lesen Sie mehrmals, was sie geschrieben haben. Beginnen sie zu spüren wie ein starkes Glücksgefühl sich bei Ihnen einstellt, Freude und Zufriedenheit ist in Ihnen, vielleicht bemerken sie wie sie beginnen zu lächeln. Es ist ganz so als hätten sie Ihr Ziel schon erreicht. Und plötzlich kann es sein das sie sogar Ihr neues Verhalten bildhaft vor sich sehen Suchen sie sich jetzt ein schönes Fleckchen wo sie sich Ausruhen können, als wenn sie ein wohlverdientes Nickerchen machen wollen..... Schlafen sie gut.....

Wie sie vielleicht bemerkt haben gehen sie immer abends an Ihren geistigen Entspannungsort und bleiben dort. Vierzehn Tage lang, jeden Abend, sollten sie einen Abend auslassen dürfen sie wieder von vorn beginnen.

Beispiele für positive Affirmationen

Die sie bei der Spiegeltechnik Anwenden können, um sie auf den Spiegel mit dem weißen Rand zu schreiben. Es ist hierbei wichtig, dass sie sich die Texte von einer Ihnen nahestehenden Person vorlesen lassen oder sich den Text auf eine Kassette Sprechen bis sie ihn auswendig können.

➤ Alkoholat - Hängigkeit

Für den Spiegel mit dem schwarzen Rand:

Das Trinken zerstört meine Gesundheit.

Das Trinken zerstört meine Familie.

Das Trinken zerstört meinen beruflichen Erfolg.

Das Trinken zerstört alle meine Freundschaften.

Das Trinken löst keine Probleme.

Durch das Trinken werden meine Probleme noch größer.

Das Trinken nimmt mir die Achtung vor mir selbst.

Für den Spiegel mit dem weißen Rand:

Meine Gesundheit wird von Tag zu Tag immer besser und besser.

Der Umgang mit meiner Familie wird immer besser.

Ich mache Kapere und habe beruflichen Erfolg.

Ich lerne neue Freunde kennen.

Meine Selbstachtung steigt Tag für Tag.

Ich gehe auf Probleme zu und löse sie.

Ich befreie mich von Belastungen. Nachdem ich jetzt weiß, dass der Alkohol keine Lösungen meiner Probleme bringt, sondern nur Sicherheit und Selbstvertrauen weiterhelfen ist mir der Alkohol vollkommen gleichgültig. Ich werde in Zukunft von Alkohol Abstand nehmen, da er ein schädliches Gift ist und ich lieber frei und gesund lebe. Ich werde meine Sicherheit und mein Selbstvertrauen stärken, indem ich mit jedem Atemzug tiefe Ruhe und frische Energie aufnehme. Ganz tief in mein Unbewusstes schreibt sich jetzt diese Vorstellung ein: Mit jedem Atemzug nehme ich Kraft und Ruhe auf, Sicherheit und Selbstvertrauen, und der schädliche Alkohol wird vollkommen gleichgültig.

➤ Arthritis/Arthrose

Meine Gelenke werden jetzt strömend warm, und die gesteigerte Durchblutung beseitigt die Entzündung und die Schmerzen. Auch nach meinem vertieften Ruhezustand werden meine Gelenke warm sein und frei von Schmerzen.

➤ Asthma
Bronchiale

Meine Atmung wird ganz frei und leicht. Ganz von selbst atme ich frei und leicht, und die Atmung wird vollkommen gleichgültig. Alle äußeren Einflüsse sind in Zukunft für meine Atmung gleichgültig. Jeder Atemzug bringt Ruhe und Gelassenheit. In jeder Situation bleibt meine Atmung ganz

von selbst frei und ruhig.

- Bluthochdruck In meinem jetzigen vertieften Ruhezustand erholt sich mein gesamtes Nervensystem. Alle Spannungen lösen sich und auch die Blutgefäße werden frei und gelöst. Diese tiefe Ruhe wird im gesamten Nervensystem gespeichert und bewirkt, dass alle Muskeln angenehm gelöst bleiben, insbesondere auch die Wände der Blutgefäße. Das Blut kann jetzt leicht hindurchströmen, so dass der Blutdruck ganz von selbst sinkt. Alle äußeren Einflüsse bleiben gleichgültig, die Blutgefäße sind in Zukunft frei und gelöst.
- Blutunterdruck/
Hypotonie In meinem jetzigen vertieften Ruhezustand erholt sich mein gesamtes Nervensystem. Alle Spannungen lösen sich und auch die Blutgefäße werden frei und gelöst. Alle äußeren Einflüsse bleiben gleichgültig. Die frische und Kraft, die ich mit jedem Atemzug aufnehme teilt sich meinen Blutgefäßen mit, und die Blutversorgung im gesamten Körper verbessert sich.
- Brustumfang,
Mangelnder
Weiblicher Meine Hormondrüsen werden jetzt wieder genauso wie in der Pubertät arbeiten und das Wachstum meiner Brüste anregen. Meine Brust wird langsam wieder zu wachsen beginnen und der Brustumfang nach und nach zunehmen.
- Depressionen Ich liebe das Leben. Ich freue mich auf

jeden Tag und mache wundervolle Erfahrungen. Mut und Selbstvertrauen bestimmen mein Leben, entspannt und friedlich nehme ich alle Erfahrungen an. Überall finde ich Gutes für mich. Ich vertraue und akzeptiere mein vorwärtsgehen. Ich bin ein lebendiger Liebender, ein freudiger Ausdruck des Lebens. Ich erhebe mich über frühere Begrenzungen und nehme die Fülle des Lebens freudig auf. Ich bin fest verankert in der Liebe und Freude. Liebe und Freude bestimmen meinen Weg. Ich habe die Kraft, die Stärke und das Können, alles im Leben zu bewältigen. Von heute an wird alles besser und besser.

➤ Durchblutungsstörungen

Ich spüre jetzt wie ein intensives Wärmegefühl durch meine Arme und Beine (oder betreffendes Körperteil, oder Organ) zieht, immer wärmer werden meine Arme und Beine. Immer besser und besser wird die bessere Durchblutung, alle Verkrampfungen lösen. Alle Missempfindungen schwinden mit der strömend warmen Durchblutung. Meine Arme und Beine werden auch in Zukunft strömend warm bleiben, alle äußeren Einflüsse sind gleichgültig.

➤ Durchfall

Mein Darm arbeitet ruhig und regelmäßig, mein Magen bleibt ruhig und warm. Diese Ruhe speichert sich im Nervensystem und normalisiert die

Arbeit meines Darms. Mein Darm arbeitet in Zukunft ganz ruhig und regelmäßig. Alle äußeren Ereignisse sind für meinen darmgleichgültig und werden durch die gespeicherte Ruhe neutralisiert. Der Stuhlgang wird wider nach und nach ganz von selbst normal und gleichgültig, dass er ganz selbstverständlich ist.

➤ Einnässen

Ich werde in Zukunft immer ganz deutlich spüren, wenn sich meine Blase füllt und ich auf die Toilette gehen will. Meine Blase wird in Zukunft immer darauf achten, was es für ein Gefühl ist, wenn sie gefüllt ist und den Drang zum Wasserlassen verspürt. Sie wird mich daran erinnern, dass ich gleich auf die Toilette gehe. Auch in der Nacht wird das so sein. Ich werde ganz von selbst aufwachen, sobald meine Blase fühlt, dass sie gefüllt ist und Wasserlassen will. Ich werde dann gleich auf die Toilette gehen, weil ich will, dass das Bett trocken bleibt. Ganz von selbst wird mich meine gefüllte Blase aufwecken, und ich kann erst auf der Toilette Wasser lassen. Ich werde dann ganz froh und stolz sein, dass das Bett trocken bleibt, wenn ich auf der Toilette war, und anschließend in dem schönen trockenen Bett gleich wieder

einschlafen.

- Fettsucht - für die Spiegeltechnik ist es wichtig das sie sich ein Bild besorgen mit Ihrer Idealfigur, das sie sich immer wieder ansehen können.

Erste Stufe: Nehmen sie sich das Bild mit Ihrer Idealfigur und betrachten sie es, prägen sie sich alle Einzelheiten genau ein, Umfang der Arme, Beine Brust usw. Dann schließen sie die Augen und versuchen sich dieses Bild vorzustellen, das Üben Sie solange bis sie vor Ihrem geistigen Auge ein klares Bild von sich selbst sehen, wie Sie sein wollen.

Zweite Stufe: Gehen sie an Ihren geistigen Entspannungsort, sehen sie in dem Spiegel mit dem schwarzen Rand sich selbst mit Ihrer jetzigen Figur.

**Zerschlagen Sie den Spiegel!
(Emotionen!!!)**

Sehen sie jetzt in dem Spiegel mit dem weißen Rand sich selbst so, wie sie sein wollen. **(Emotionen!!!)**

Hören sie nun folgende Affirmationen:

In meinem vertieften Ruhezustand werden alle äußeren Einflüsse gleichgültig. Indem ich jetzt meine Hand auf meine Magengrube lege, verspüre ich wie sich diese Ruhe besonders auf meine

Verdauungsorgane ausdehnt. Alle äußeren Einflüsse bleiben in Zukunft für meine Verdauungsorgane

gleichgültig, und ich werde nur noch essen, wenn es erforderlich ist. Ich werde nur noch höchstens(z. B.) tausend Kalorien täglich zu mir nehmen, und mein gesamtes Verdauungssystem wird darauf hinarbeiten, das ich nach und nach wieder meine schöne Idealfigur, wie auf dem Bild ersichtlich, erreichen werde. Dieses Bild ist jetzt fest in meinem Unterbewusstsein verankert, und trägt dazu bei das ich nur noch tausend Kalorien täglich zu mir nehme, und meine Verdauungsorgane darauf hinarbeiten das ich wieder meine frühere Jugendliche, schlanke Figur erreiche. Jedes Mal, wenn ich zu Hause dieses Bild sehe, werde ich denken: »Das bin ich« und es wird in meinem Unbewussten die Wirkung dieser Übung immer tiefer verankert.

- Für einen positiven Tag. Heute entspanne ich mich. Ich weiß, ich bin stets zur rechten Zeit am rechten Ort und handle immer richtig.
- Gallenkolik Ich lege jetzt meine Hand auf die Gallengegend und ich werde gleich spüren, wie sich unter der Strahlung meiner Hand eine wohltuende

strömende Wärme entwickelt. Das ganze Gebiet wird jetzt strömend warm durchblutet und alle Verspannungen lösen sich, alle Nervenfunktionen normalisieren sich und die Gallenwege sind bald ganz frei. Die Gallensäfte fließen frei.

➤ Gesichtslähmung

Ich halte meine Hand über meine Wange und kann eine Strahlung wahrnehmen, unter meiner Hand steigert sich die gesamte Durchblutung, und die ganze Wangenmuskulatur wird strömend warm. Infolge der verbesserten Durchblutung wird auch die Nerventätigkeit wieder normalisiert und alle Verspannungen in der linken/rechten Gesichtshälfte lösen sich. Die Muskulatur wird wieder völlig normal beweglich, und alle Bewegungen der linken/rechten Gesichtshälfte werden sich in Zukunft wieder gleichlaufend mit der Rechten/linken vollziehen. Alle Gründe, welche die Verspannung herbeiführen sind jetzt gleichgültig geworden. Alles was damit zusammenhing, kann abgelöst werden. Ganz normal und frei beweglich ist mein gesamtes Gesicht wieder, und sämtliche Bewegungen werden sich ganz von selbst in beiden Gesichtshälften gleichlaufend vollziehen.

➤ Haarausfall

Legen Sie beide Hände auf den Kopf. Unter der Einwirkung meiner Hände

intensiviert sich jetzt die Durchblutung meiner Kopfhaut. Dadurch wird die Tätigkeit der Talgdrüsen normalisiert, und der Haarmoden wird wieder besser ernährt. Die Haarwurzeln kräftigen sich und das Haarwachstum verstärkt sich wieder.

➤ Häufiges
Erbrechen

Ich konzentriere mich ganz auf meine Atmung, ich atme tief und ruhig ein und aus. Diese gelöste Ruhe, die ich jetzt aufnehme konzentriert sich auf meine Magengrube und alle Verkrampfungen lösen sich. Genauso wie jetzt werde ich in Zukunft immer eine tiefe Ruhe aufnehmen, wenn ich mich auf meine Atmung konzentriere, und jede aufkommende Übelkeit wird dann sofort wieder abklingen. Ich werde in Zukunft jeder Mahlzeit ganz freudig entgegensehen und sie mit Appetit und Genuss zu mir nehmen.

➤ Haut -
Erkrankungen

Meine Haut ist kühl und frei. Mein Arm (Bein, Gesicht usw.) ist ruhig und kühl. Meine Haut wird immer besser und besser durchblutet, und mit der besseren Durchblutung werden mehr und mehr Abwehrstoffe an die Haut herangetragen. Ganz deutlich empfinde ich die Durchblutung meiner Haut indem mein Arm (Bein, Gesicht usw.) intensiv warm wird. Unter dem Einfluss der verstärkten Abwehr klingen alle Reize und Entzündungserscheinungen ab. Alle krankheitserregenden Stoffe werden

ausgeschieden. Auf diese Weise wird die Haut meines Armes (Bein, Gesicht usw.) nach und nach wieder glatt und rein. Ganz normal, gesund und glatt wird meine Haut, sodass es wieder ganz selbstverständlich wird. Ganz gleichgültig wird die Haut, da sie jetzt schon zu heilen anfängt.

- Heuschnupfen Meine Atmung ist leicht und frei, und die Schleimhautreizung klingt ab. Alle äußeren Reize bleiben für meine Atmung gleichgültig. Angenehm kühl und frei bleiben meine Schleimhäute.

- Kloßgefühl im Hals Ich lege meine Hand auf das Sonnengeflecht, mein Sonnengeflecht wird strömend warm durchblutet und alle Verspannungen lösen sich. Ich streiche jetzt mit meiner Hand bis zum Hals hinauf. Mit jedem Strich nehme ich alle Verkrampfungen mehr und mehr heraus, und der gesamte Bereich wird angenehm ruhig und gelöst. Damit schwindet auch das Kloßgefühl und der Hals ist wieder vollkommen frei.

- Kopfschmerzen und Migräne In meinem jetzigen vertieften Ruhezustand erholt sich das gesamte Nervensystem, und alle Probleme und Sorgen werden jetzt gleichgültig.

Immer tiefer und tiefer lasse ich mich hineingleiten in diesen angenehmen Zustand der Ruhe, und alle Verspannungen und Verkrampfungen lösen sich. Ich halte jetzt meine Hände über meine Stirn, und ich spüre deutlich wie diese gelöste Ruhe von meinen Händen auch in meinen Kopf hineinstrahlt. Alle Verspannungen und Stauungen lösen sich, und die Durchblutung in meinem Kopf beginnt sich zu normalisieren. Auf diese Weise lösen sich auch die Schmerzen und werden mit dem Blutstrom ausgeschieden. Ganz angenehm gelöst und frei wird mein Kopf. Auch nach diesem vertieften Ruhezustand bleiben alle äußeren Einflüsse gleichgültig, und die Besserung wird sich weiter vertiefen.

➤ Krebs

Mein Glaube allein ist es der mir helfen wird, alle Abwehrkräfte meines Körpers werden sich jetzt auf den Tumor konzentrieren. Die Ernährung des Tumors wird sofort eingestellt, und seine Zellen schrumpfen, sodass er mit der Zeit immer kleiner und kleiner wird. Ich kann mich jetzt von ihm verabschieden.

➤ Magen und
Darmerkrankung-
Jungen

Mein Sonnengeflecht ist strömend warm, mein Magen ist ganz ruhig warm und frei, in diesem vertieften Ruhezustand erholt sich mein gesamtes Nervensystem. Mein Leib wird gut durchblutet und strömend warm, alle

Verkrampfungen lösen sich. Die verbesserte Nervenversorgung und Durchblutung bringen eine heilsame Wirkung. Magen und Darm bleiben auch nach meinem vertieften Ruhezustand strömend warm durchblutet, und alle äußeren Einflüsse werden ruhig und gelassen aufgenommen.

- Minderwertig – Ich liebe das Leben. Ich freue mich auf jeden Tag und mache wundervolle Erfahrungen. Mut und Selbstvertrauen bestimmen mein Leben, entspannt und friedlich nehme ich alle Erfahrungen an. Überall finde ich Gutes für mich. Ich vertraue und akzeptiere mein vorwärtsgehen. Voller Liebe lasse ich die Vergangenheit los. Freudig schreite ich weiter das Leben zu erfahren, ich kann alles schaffen. Von heute an finde ich immer einen neuen Weg. Freude und Frieden begleiten mich. Ich lasse alles hinter mir, was unfrei macht, und ich stehe sicher auf beiden Beinen. Ich erhebe mich über alle Ängste und Begrenzungen. Das Leben begeistert mich. Ich bin voller Energie. Ich weiß nun, dass ich ein besonders wertvoller Mensch bin.

- Nikolina-Hängigkeit **Für den Spiegel mit dem schwarzen Rand: (z. B.)**
Nikotin vergiftet meinen Körper und jede meiner Zellen.
Das Atmen fällt mir schwer.
Ich huste ständig.

Vom Rauchen bekomme ich einen schlechten Geschmack im Mund.
Vom Rauchen verklebe ich mir die Lungen mit Öligen, krebserregenden Teerstoffen, ich vergifte meinen Körper.

Rauchen macht mir Stress.
Ich fühle mich hundeelend, übelriechend, und stinkend durch das Rauchen.

Ich fühle wie jede Hautpore verstopft wird durch Tausende von Giftstoffen, die über die Haut ausgeschieden werden.

Für den Spiegel mit dem weißen Rand:

Das Atmen fällt mir leicht, ich atme gern reine Luft ein.

Mein Husten verschwindet völlig. Ich habe immer einen guten Geschmack im Mund.

Meine Lungen sind rein und klar, ich kann gut atmen.

Ich freue mich über dieses neue positive Körpergefühl. Ich bin nicht mehr schwach und abhängig!!

Ab jetzt fängt ein neues Leben für mich an, ich habe mit dem Rauchen aufgehört.

➤ Positives
Leben

Heute fallen alte Gewohnheiten und Glaubenssätze von mir ab, die nicht länger meinem Wohlergehen dienen.

- Prüfungsangst (Bei anderen Angstzuständen oder Ängsten bitte den Verfasser kontaktieren) Die Prüfer sind hilfreiche Menschen, sie verfolgen mit ihren Fragen die Absicht wie ein Theatersouffleur Stichwörter zu geben. Zu jedem Stichwort fällt mir dann von selbst ein was ich dazu gelernt habe. Jede Frage ist ein hilfreiches Stichwort. Der Prüfer ist ganz gleichgültig, ich bin sicher und gelöst so dass ich mich an all mein Wissen erinnern werde.
- Rücken Schmerzen Mein Rücken ist strömend warm und frei. Mein Rücken wird jetzt strömend warm, und alle Verspannungen lösen sich. Meine Schmerzen wandeln sich in Wärme.
- Schlaf Störungen Gehen sie zur »Quelle der Kraft« In diesem vertieften Ruhezustand erholt sich mein gesamtes Nervensystem. Alle äußeren Einflüsse werden jetzt gleichgültig und rücken immer weiter weg, und nur noch meine innere Ruhe ist jetzt wichtig. Ich verspüre eine angenehme Ruhe und wohltuende Müdigkeit. Meine Augen werden müde und schwer. Vor meinem geistigen Auge sehe ich eine kleine weiße Feder im wind auf und ab tanzen, auf und ab, auf und ab, eine weiße Feder, auf und ab, auf und ab, auf und ab usw.
- Schleimbeutel - Entzündung Mein (Ellenbogen) wird strömend warm und frei von Schmerz. Die

gesteigerte Durchblutung beseitigt die Entzündung, und die Schwellung klingt ab.

- Selbstvertrauen Was ich anderen gebe, kehrt vermehrt wieder zu mir zurück. Was ich über mich selbst glaube, verwirklicht sich in meinem Leben. Ich vertraue mir und ich vertraue dem Leben.

Jeder Augenblick deines Lebens ist unendlich schöpferisch und das Universum ist freigebig ohne Unterlass. Bring eine bitte nur klar genug zum Ausdruck, und alles, was dein Herz begehrt, wird zu dir kommen.