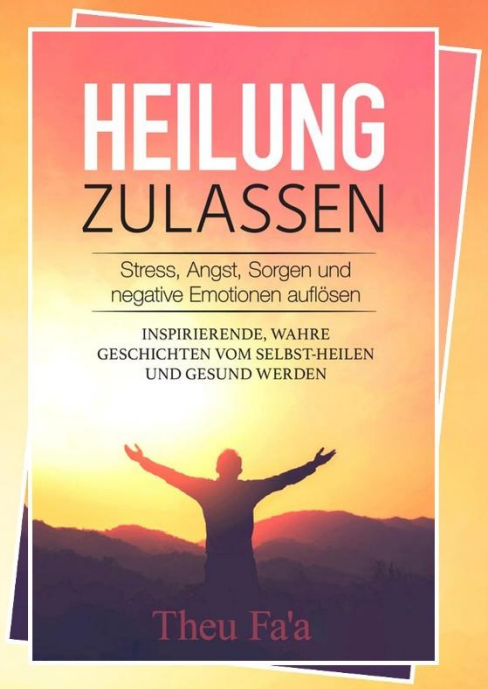
ARBEITSBUCH



Theu Fa'a

Führen Sie keine Übungen aus, bei denen Sie zur Ruhe kommen, die Augen schließen oder sich ablenken müssen, während Sie Auto fahren oder Maschinen bedienen. *(Ja, solche Klauseln muss man in den USA hinzufügen! So muss auch Superhelden-Unterwäsche ein Etikett tragen, dass man damit nicht fliegen kann!)*

© 2026, Theu Fa'a. Alle Rechte vorbehalten.

Der Autor erlaubt den Leserinnen und Lesern, diesen Text an andere weiterzugeben, sofern dies unentgeltlich und in vollständiger, ungekürzter und unveränderter Form geschieht. Diese Erlaubnis kann jederzeit ohne vorherige Ankündigung widerrufen werden.

Werden die obigen Auflagen nicht erfüllt, darf kein Teil dieses Arbeitsbuches ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors vervielfältigt, kopiert oder übertragen werden.

Unter keinen Umständen können Verlag oder Autor für Schäden, Ersatzansprüche oder finanzielle Verluste verantwortlich oder haftbar gemacht werden, die direkt oder indirekt auf die in diesem Buch enthaltenen Informationen zurückgehen.

Rechtlicher Hinweis:

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Ohne Zustimmung des Autors ist es nicht gestattet, Teile des Inhalts zu verändern, zu verbreiten, zu verkaufen, zu verwenden, zu zitieren oder zu paraphrasieren.

Haftungsausschluss:

Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen ausschließlich Bildungs- und Unterhaltungszwecken. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen bereitzustellen. Eine ausdrückliche oder stillschweigende Gewährleistung jeglicher Art wird nicht übernommen. Die Leserinnen und Leser nehmen zur Kenntnis, dass der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder sonstige fachliche Beratung leistet. Der Inhalt dieses Buches stammt aus verschiedenen Quellen. Wer die hier beschriebenen Werkzeuge oder Strategien anwendet, übernimmt die volle Verantwortung für die eigene geistige, emotionale und körperliche Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Bitte wenden Sie sich an eine qualifizierte Fachperson, bevor Sie eine der in diesem Buch beschriebenen Techniken ausprobieren.

Mit dem Lesen dieses Dokuments erklären sich die Leserinnen und Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die infolge der Nutzung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

www.theufaa.com

Dieses Arbeitsbuch weitergeben

Im Copyright-Hinweis dieses Arbeitsbuchs steht, dass Sie Kopien an alle weitergeben dürfen, denen es Ihrer Meinung nach helfen könnte. Meine einzige Bedingung: Sie geben es kostenlos weiter und verändern es in keiner Weise.

Während Sie die Übungen durchgehen, fällt Ihnen vielleicht jemand ein, dem sie guttun könnten. Dann schicken Sie dieser Person bitte gleich ein Exemplar des Arbeitsbuchs. Es könnte genau der Impuls sein, den jemand gerade braucht.

So holen Sie das Beste heraus

Dieses Arbeitsbuch ist mein kleines Geschenk an Sie, damit Sie den vollen Nutzen aus meinem Buch „Heilung zulassen“ ziehen können. Genau wie das Buch selbst enthält es eine Vielzahl von Übungen und Methoden, aus denen Sie je nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben wählen können. Jede dieser Techniken funktioniert für sich allein, doch sie lassen sich auch sehr gut miteinander kombinieren. Blättern Sie durch das Inhaltsverzeichnis, probieren Sie einige aus und wählen Sie dann Ihre Favoriten, um sich Ihre ganz persönlichen gesunden Gewohnheiten zu entwickeln.

Versprechen Sie sich selbst, dass Sie negative Gefühle nicht mehr stundenlang mit sich herumtragen werden, bis Ihr Blut mit den Botenstoffen

gesättigt ist, die in einem solchen Gemütszustand ausgeschüttet werden. Warum sollten Sie Ihren Tag mit Gefühlen verbringen, die Ihr Immunsystem und die Reparaturfunktionen Ihrer Zellen daran hindern, optimal zu arbeiten?

Sobald Sie ein unangenehmes Gefühl wahrnehmen, legen Sie nach Möglichkeit eine winzige Pause ein und machen Sie eine der kurzen Übungen aus diesem Arbeitsbuch – so fühlen Sie sich besser, sind wieder produktiv und können Ihren Tag genießen.

Das Buch HEILUNG ZULASSEN erscheint in den nächsten Monaten!
Tragen Sie sich auf
www.theufaa.com/heilungzulassen

In die Liste ein und gehören Sie zu den Ersten, die erfahren, sobald das Buch erhältlich ist!

Bitte um Rückmeldung :

Dies ist die Erstauflage des Arbeitsbuches in deutscher Sprache. Wenn du Fehler oder unglückliche Formulierungen entdeckst, wäre ich für eine kurze Nachricht auf info@theufaa.com sehr dankbar.

Inhaltsverzeichnis

Dieses Arbeitsbuch weitergeben 3

So holen Sie das Beste heraus 3

Gewohnheiten: Die Kraft des Unterbewusstseins nutzen 7

Wer wollen Sie werden? 8

Den Atem beobachten und entspannen 9

Glückshormone durch Freundlichkeit 10

Die „Aufseher-Übung“: Sofortige Erleichterung bei negativen Emotionen 11

Die Schatztruhen-Gewohnheit ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gesunde Gewohnheiten für einen vollen Terminkalender 14

Das Monster nicht länger füttern 15

Nicht mehr kämpfen – endlich leben 16

Die Perlmuschel-Gewohnheit 18

Ein heilendes Ho'oponopono für Ihren Körper 20

Emotional Freedom Technique (EFT) – die Klopftechnik 21

Meditation bei Sonnenaufgang 21

Upgrade für Ihren Körper 24

Wie Paul seine sportliche Leistung um 30 % steigerte 24

Mary musste ihr Traumhaus nicht verkaufen 25
Wie Christine ihren Körper von einem Medikament reinigte 26
Jakob stieg in seinen Meditationen höher als je zuvor 26
Mama blüht auf 27
Wie wirken Redox-Moleküle auf meinen Körper? 27
Weitere einfache gesunde Gewohnheiten 28

Mit jedem guten Gefühl, das Sie wecken, und jeder negativen Emotion, die Sie auflösen, findet Ihr Körper ein Stück mehr zu seinen natürlichen Reparaturfunktionen zurück.

(Siehe Kapitel 3 von „Heilung zulassen“)

Gewohnheiten: Die Kraft des Unterbewusstseins nutzen

Sie werden von diesem Arbeitsbuch am besten profitieren, wenn Sie eine oder mehrere Methoden auswählen, die für Sie funktionieren, und sie dann zur Gewohnheit machen. Sobald eine negative Emotion aufkommt, ist es wichtig zu handeln. Wenn es Ihnen gelingt, Ihr Unterbewusstsein so zu trainieren, dass es Ihnen jedes Mal, wenn sich ein negatives Gefühl einschleicht, automatisch einen Impuls gibt, sich darüber zu erheben und sich besser zu fühlen, sind Sie auf dem Weg zu:

- Einer besseren Gesundheit und mehr Lebensqualität;
- Besseren Beziehungen zu anderen Menschen;
- Der nächsten Stufe Ihres beruflichen Erfolgs.

Die Menschen sind gern in Ihrer Gesellschaft, wenn Sie gut gelaunt sind, und von diesem positiven Nebeneffekt werden Sie in vielerlei Hinsicht profitieren. Vor allem aber sorgen Sie dafür, dass Ihr Immunsystem und die Reparaturfunktionen Ihrer Zellen optimal arbeiten, wenn Sie richtig mit Ihrem Stress und Ihren negativen Emotionen umgehen.

Verlassen Sie sich nicht allein auf Ihre Willenskraft, um täglich alles Erforderliche zu tun, um gesund zu bleiben oder sich selbst zu heilen. Das kostet nicht nur übermäßig viel Kraft, sondern funktioniert auch an Tagen nicht, an denen Sie weniger motiviert sind als sonst. Bemühen Sie sich stattdessen, jedes heilsame Verhalten so selbstverständlich werden zu lassen wie das Zähneputzen oder Händewaschen.

Wer wollen Sie sein?

Wer müssen Sie werden, um Ihr Ziel zu erreichen? Wie würden Sie einen Menschen nennen, der die Gewohnheit, die Sie loswerden wollen, nicht mehr hat – oder der die Gewohnheit, die Sie sich aneignen wollen, ganz automatisch lebt? Wer werden Sie sein, wenn Sie es geschafft haben? (Siehe Kapitel 9 im Buch)

1) Identität: Wer wollen Sie werden? Schreiben Sie in der Gegenwartsform, weil es in Ihrer Vorstellung bereits wahr ist! Das ist Ihre Motivation für Ihre neuen Gewohnheiten. Beginnen Sie mit den Worten „Ich bin …“ (z. B. ich bin gesund und vital; ich verbreite Freude; ich strahle; ich bin schlank, fit usw.)

2) Welche Verhaltensweisen werden bestätigen, dass Sie dieser Mensch geworden sind? (Das werden Ihre Gewohnheiten sein.) Und falls Sie ein Verhalten loswerden möchten: Welches positive Verhalten können Sie an die Stelle des alten Musters setzen? (z. B. bei Sonnenaufgang meditieren, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren …)

3) Was können Sie tun, um sich diese Verhaltensweisen zu erleichtern? (z. B. mein Fahrrad putzen und die Reifen aufpumpen; mein Nahrungsergänzungsmittel an einen Platz stellen, an dem ich es jeden Tag zur richtigen Zeit sehe.)

4) Was könnte immer wieder als Auslöser für Ihre neue Gewohnheit dienen? (z. B. den Wecker eine Stunde vor Sonnenaufgang stellen; den Autoschlüssel an einen ungewohnten Ort legen, als Erinnerung, so oft wie möglich mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren)

5) Was wird Ihre Belohnung sein, sobald Sie gehandelt haben? (*„Verhaltensweisen, auf die befriedigende Konsequenzen folgen, werden tendenziell wiederholt.“)*[1]

6) Belohnen Sie sich sofort, nachdem Sie die Gewohnheit ausgeführt haben.

7) Wiederholen Sie die gewünschten Verhaltensweisen oft, bis sie automatisch ablaufen.

Den Atem beobachten und entspannen

Wenn Sie diese Methode noch nie ausprobiert haben, werden Sie staunen, wie einfach und wirkungsvoll sie ist! Immer wenn Sie aufgewühlt sind, setzen oder legen Sie sich hin, schließen Sie die Augen und beobachten Sie Ihren Atem. Geben Sie keinen bestimmten Rhythmus vor; beobachten Sie einfach, wie die Luft ein- und ausströmt, und spüren Sie die Kühle in Ihren Nasenlöchern beim Einatmen und die Wärme beim Ausatmen. Spüren Sie,

[1] Prof. Edward Thorndike

wie sich Ihr Bauch hebt, wenn Sie tief einatmen, und wie er sich senkt, während Sie ausatmen.

Auf diese Weise richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und den gegenwärtigen Moment. Das hält Ihren Verstand davon ab, belastende Gedanken zu nähren. Wenn Ihre Gedanken zu Themen abschweifen, die Sie beunruhigen, nehmen Sie es einfach zur Kenntnis und führen Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft und allmählich zurück zu Ihrem Atem, Ihren Nasenlöchern und Ihrem Bauch. Diese anderen Gedanken mögen wichtig sein, aber Sie haben ein paar Minuten Ruhe und Frieden verdient, in denen Sie an nichts anderes denken als an Ihren Atem.

Sie werden merken, dass diese Methode Sie beruhigt und die Energiereserven Ihres Körpers wieder auffüllt. Außerdem gehen Sie Ihre Probleme später viel effizienter an, wenn Sie sich einen kurzen Moment zum Atmen und Entspannen gönnen.

Glückshormone durch Freundlichkeit

Die positive Wirkung von Freundlichkeit auf das Immunsystem und auf eine gesteigerte Serotoninproduktion im Gehirn ist durch Studien belegt.[2]

Serotonin ist eines der Hormone, die Ihr Körper bilden kann, damit Sie sich glücklich fühlen. Warum wählen Sie nicht eine freundliche Geste, die Ihnen Freude macht, und holen sich so eine Portion Serotonin? Das kann sein: jemandem die Tür aufhalten, im Straßenverkehr jemanden vorlassen,

[2] Omraam Mikhaël Aïvanhov, „Yoga der Ernährung“, Prosveta Verlag.

großzügig Trinkgeld geben, ein ehrliches Kompliment machen oder jedes Mal, bevor Sie ans Telefon gehen, tief durchatmen und lächeln, um die Person am anderen Ende aufzumuntern … Daraus können Sie dann eine gesunde Gewohnheit machen.

Meine neuen Freundlichkeits- und Glücksgewohnheiten:

-
-
-

Die „Aufseher-Übung“: Sofortige Erleichterung bei negativen Emotionen

(Auszug aus Kapitel 2 von „Heilung Zulassen“)

Sie können diese Übung immer dann machen, wenn Sie negative Emotionen spüren, z.B. Wut, Eifersucht oder Angst, oder sich Gedanken breit machen, die Ihnen nicht guttun.

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, setzen Sie sich hin und schließen Sie die Augen. Spüren Sie die negative Emotion in Ihrem Körper. Wo spüren Sie sie – irgendwo im Bauch oder in der Brust? Vielleicht spüren Sie eine Anspannung, die durch Ihre Arme, Schultern und Beine zieht, oder vielleicht im unteren Rücken?

2. Stellen Sie sich vor, Ihr Körper ist wie eine große Fabrik, in der Ihre Gedanken und Emotionen die Arbeiter sind. Sie sind die Aufsichtsperson. Beobachten Sie die negativen Emotionen einfach, ohne sie zu bewerten. Lassen Sie sie einfach sein. Was tun sie gerade? Sie haben die Aufsicht, also interessiert es Sie, was diese Emotionen treiben. Beobachten Sie einfach, ohne Druck, ohne Anweisungen zu geben. Schauen Sie sich jede Emotion einfach an und nehmen Sie zur Kenntnis, was sie tut.

3. Fragen Sie sich jetzt: Was hat die Emotion ausgelöst? Beobachten Sie einfach. Bewerten Sie nicht. Sie sind Beobachter, Aufsichtsperson – nicht der Körper, den Sie beobachten. Betrachten Sie sanft die Emotion, ihren Auslöser und die Stelle in Ihrem Körper, an der sie sich abspielt. Es ist alles in Ordnung; bewerten Sie nicht. Sie müssen nicht dagegen ankämpfen. Wenn Sie etwas bekämpfen, führen Sie ihm Energie zu und vermehren es – und gerade jetzt wollen Sie dieser Emotion die Chance geben, sich aufzulösen.

Was passiert in einer großen Fabrik, wenn eine Aufsichtsperson auftaucht? Alle Mitarbeiter kehren schnell an ihre Plätze zurück und erledigen ihre Arbeit. Etwas Ähnliches geschieht, wenn Sie beschließen, die Aufsicht über die Gedanken, Gefühle und Emotionen in Ihrem Körper zu übernehmen. Sie werden nicht mehr von einem Gefühl überwältigt, denn Sie haben sich als wertfreier Beobachter darüber erhoben. Und während Sie beobachten, was dieses Gefühl tut, wird eines klar: Sie sind die Aufsichtsperson; die Emotion ist nur eines der Elemente in Ihnen. Diese Emotion sind nicht Sie, sondern etwas, das Sie beobachten können. Sie gewinnen ganz natürlich die Kontrolle zurück, ohne gegen das negative Gefühl ankämpfen zu müssen. Wenn Sie frei von Urteil sind, löst sich die Emotion schnell auf, während Sie sie einfach nur im Auge behalten.

Probieren Sie diese Übung jedes Mal, wenn ein negatives Gefühl aufkommt, ein paar Minuten lang aus. Sie werden überrascht sein, wie gut sie funktioniert!

Eine Schatztruhe voller Erinnerungen

Unser Gehirn ist so angelegt, dass wir uns an unangenehme Situationen erinnern, damit wir sie nicht wiederholen. Leider kann das dazu führen, dass ungesunde Emotionen wieder hochkommen. Aber warum sollten Sie die belastenden Szenen Ihres Lebens immer wieder im Kopf abspielen?

Warum wählen Sie nicht Ihre schönsten Erinnerungen aus und erleben sie so oft wie möglich in Gedanken noch einmal? So bildet Ihr Körper Glückshormone, und Sie unterstützen Ihr Immunsystem und die Reparaturfunktionen Ihres Körpers. Versetzen Sie sich, so oft es geht, in diese wunderbare Situation aus der Vergangenheit zurück und genießen Sie all die Gefühle, die sie Ihnen geschenkt hat. Was haben Sie gesehen, gehört, gerochen oder geschmeckt? Was haben die Menschen zu Ihnen gesagt? Was genau ist passiert? Wie haben Sie sich dabei gefühlt?

Meine liebsten Erinnerungen:

-
-
-

Sie können sich eine innere „Playlist“ dieser glücklichen Szenen Ihres Lebens zusammenstellen. Ich empfehle Ihnen aber, jede einzelne auf einen

kleinen Zettel zu schreiben und eine schöne Schachtel auszuwählen – Ihre Schatztruhe der schönen Erinnerungen. Legen Sie für den Anfang die zehn Zettel mit Ihren zehn schönsten Erinnerungen hinein. Wenn Ihnen in den folgenden Tagen und Wochen eine weitere glückliche Szene aus Ihrem Leben einfällt, schreiben Sie sie auf einen neuen Zettel und legen Sie ihn in Ihre Schatztruhe.

Wenn Sie künftig Ihre Stimmung heben möchten, öffnen Sie Ihre Schatztruhe. Ziehen Sie einen beliebigen Zettel heraus und schwelgen Sie in der schönen Erinnerung, die darauf steht. Erinnern Sie sich, wie gut es sich angefühlt hat, rufen Sie sich die Szene so detailliert wie möglich vor Augen und seien Sie dankbar, dass Sie solch kostbare Momente erleben durften!

Gesunde Gewohnheiten für einen vollen Terminkalender

Gibt es Übungen für gesunde Gewohnheiten, von denen Sie profitieren können, ohne auch nur eine Minute Ihrer wertvollen Zeit zusätzlich aufzuwenden? Ja, die gibt es! Wenn Sie Kapitel 4 von „Heilung zulassen“ gelesen haben, kennen Sie wahrscheinlich schon die Grundgedanken des „Yoga der Ernährung“.[3]

Sie können damit beginnen, sich vor jeder Mahlzeit eine Minute der Stille und Dankbarkeit zur Gewohnheit zu machen. Atmen Sie außerdem beim Essen ab und zu bewusst tief durch. Wie einfach ist das? Sorgen Sie dafür,

[3] Omraam Mikhaël Aïvanhov, „Yoga der Ernährung“, Prosveta Verlag.

dass es zu einem automatischen Verhalten wird, das Sie jedes Mal pflegen, wenn Sie sich zum Essen hinsetzen – bald wird es mehr als eine Minute sein, weil Sie diesen Moment des Friedens und der Stärkung zu genießen beginnen. Halten Sie alle störenden Gedanken fern, indem Sie sich auf das Essen konzentrieren. Wenn Sie Dankbarkeit für Ihre Nahrung empfinden, verstummen die meisten unangenehmen Gedanken und Gefühle ganz von selbst. Weiten Sie Ihre Wertschätzung aus auf die Menschen, die diese Nahrung angebaut und zubereitet haben, auf die Pflanzen, die ihr ganzes Dasein damit verbracht haben, die Lebensenergie der Sonne in den Früchten zu speichern, die Sie genießen, und auf den Regen und die Erde, die sie wachsen ließen.

Das Monster nicht länger füttern

Das menschliche Gehirn arbeitet mit Bildern. Wenn ich Ihnen von einem Haus erzähle, erscheint vor Ihrem inneren Auge das Bild eines Hauses. Je nach Ihren Lebensumständen ist das Haus elegant oder klein oder sieht aus wie das Haus Ihrer Kindheit – aber Sie haben ganz konkrete Bilder eines Gebäudes im Kopf. Wenn ich Sie bitte, sich vorzustellen, dass Sie KEIN Haus haben, müssen Sie zuerst an ein Haus denken, um sich dann vorstellen zu können, dass Sie es nicht besitzen. Deshalb sagen Wissenschaftler, dass Ihr Gehirn das Wort „kein“ nicht hört. Es muss das innere Bild eines Gebäudes entstehen lassen, sobald Sie von einem Haus sprechen.

Genau das passiert, wenn Sie über Dinge nachdenken und sprechen, die Sie nicht in Ihrem Leben haben wollen. Sie erzeugen Bilder genau dieser Dinge in Ihrem eigenen Kopf und in den Köpfen aller, mit denen Sie sprechen!

Neigen Sie dazu, über Negatives zu reden? Wann immer Sie bemerken, dass Sie über ein „Monster“ sprechen (siehe Kapitel 6 des Buches), also über etwas, das Sie *nicht* wollen, besteht der erste Schritt darin, sich dessen bewusst zu werden. Jedes Mal, wenn Sie es erwähnen, füttern Sie mehr Energie, mehr Farbe an das Bild des Monsters. Wenn Sie merken, dass Sie ihm Aufmerksamkeit schenken, ärgern Sie sich nicht über sich selbst. Seien Sie stattdessen geduldig, aber versuchen Sie sanft, das Gespräch auf etwas zu lenken, das Ihnen Freude macht. Überlegen Sie sich zum Beispiel ein aufrichtiges Kompliment, das Sie Ihrem Gegenüber machen könnten.

Nicht mehr kämpfen – endlich leben

Wogegen kämpfen Sie oder sträuben Sie sich – in Ihrer Persönlichkeit, bei anderen Menschen und in wiederkehrenden Situationen? Was muss sich in Ihrem Leben ändern? Schreiben Sie die drei wichtigsten Punkte auf:

-
-
-

Wenn Sie etwas oder jemanden loswerden wollen oder zumindest möchten, dass die Anspannung endet, gibt es nur einen Weg, das zu erreichen: loslassen. Solange Sie sich wehren, solange Sie sich auf einen Kampf einlassen,

halten Sie genau an dem fest, wogegen Sie sich stellen. (Näheres dazu in Kapitel 8 von „Heilung zulassen“)

Alle Situationen, die das Leben Ihnen als Probleme präsentiert, sind die Bausteine Ihrer Zukunft – die Trittsteine, die Sie über den reißenden Fluss führen.

Wie entwickeln Sie die kraftvolle Gewohnheit, sich hinzugeben – zu lernen, alle Strömungen und Ereignisse zu nutzen, die das Leben Ihnen schickt, statt Ihre Energie in einem aussichtslosen Kampf gegen das Universum zu vergeuden?

Die gesunde Gewohnheit, die Sie hier entwickeln können, besteht darin, regelmäßig innezuhalten und sich zu fragen: „Wogegen kämpfe ich, wogegen sträube ich mich in meinem Leben?“ Machen Sie sich bewusst, dass diese Dinge *das Rohmaterial für die Zukunft sind, die Sie erschaffen wollen; sie sind die Antwort des Universums auf jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Handlung,* die Sie in diese Welt bringen. Genau diese Dinge brauchen Sie jetzt, um zu wachsen und aufzublühen. Sagen Sie sich: „Das mag sich unangenehm anfühlen, aber gerade jetzt ist alles vollkommen, so wie es ist. Alles *ist* gut. Es wird mich genau dorthin bringen, wo ich sein muss. Hier fange ich an, und das Leben wird jeden Tag besser.“ Dann handeln Sie, um die Verbesserungen herbeizuführen, die Sie sich wünschen – aber ohne Groll gegen irgendetwas oder irgendjemanden zu hegen.

Ob Ihnen die Menschen und Ereignisse in Ihrem Leben gefallen oder nicht – sie alle sind aus einem bestimmten Grund da und erfüllen einen Zweck. Je eher Sie sie ohne Urteil annehmen, desto eher werden Sie frei. Negative Umstände und Menschen fallen dann ganz von selbst von Ihnen ab – wie der Schorf einer alten Wunde, die endlich verheilt ist.

Seien Sie dankbar für alles, was Ihnen begegnet; lassen Sie es sein und lassen Sie es gehen. Ein Mensch oder eine Situation kann nicht aus Ihrem Leben verschwinden, solange Sie sich immer wieder mit ihnen anlegen – ist das nicht offensichtlich? Ihre Gedanken, dass Sie etwas loswerden wollen, haben keine Chance, solange Ihre Gefühle insgeheim noch flüstern: „Komm her, ich will kämpfen! … Ich will dir meine Meinung sagen …“

Die Perlmuschel-Übung

Die Perlmuschel-Übung (siehe Kapitel 8) fügt der Hingabe an den kraftvollen und heilsamen Fluss des Lebens einen praktischen Aspekt hinzu. Statt nur die „Sandkörner“ zu erkennen – die Störungen, die sich in Ihre Schale eingeschlichen haben –, machen Sie einen Plan: Wie werden Sie auf jedes dieser juckenden Sandkörner reagieren? Was werden Sie aufbieten, um diese Störungen mit den edelsten Materialien (Gedanken, Gefühlen und Handlungen) zu umhüllen, die Sie sich vorstellen können? Wenn Sie im Voraus entscheiden, wie Sie reagieren, sobald sich Ihr Chef, Ihre Schwiegereltern oder Ihr lästiger Nachbar das nächste Mal wie ein „Sandkorn in der Muschel“ anfühlen, wappnen Sie sich gegen die Reizung durch diese Sandkörner. Machen Sie einen Plan. Sie sind dann mit Ihren positiven Gedanken, Gefühlen und Handlungen beschäftigt.

Vermutlich haben Sie Ihre größten „Sandkörner“ schon in der vorigen Übung aufgeschrieben, in der Sie eingeladen waren, die störendsten Faktoren in Ihrem jetzigen Leben aufzulisten. Fallen Ihnen noch weitere

Ärgernisse ein, mit denen Sie effizienter umgehen möchten, sobald sie wieder in Ihrem Leben auftauchen?

-
-
-

Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Ihr sprichwörtliches Sandkorn ist ein Konflikt mit Ihrem Lebenspartner oder Ihrer Lebenspartnerin. Er oder sie schreit Sie an, und Ihre bisherige automatische Reaktion ist, zurückzuschreien. Zwei Menschen, die gleichzeitig reden, können einander nicht hören! Mit welchem Perlmutt können Sie diese Situation umhüllen, statt zurückzuschreien? In einem ruhigen Moment der Besinnung machen Sie zum Beispiel Ihren Plan: „Wenn er oder sie mich das nächste Mal anschreit, antworte ich nicht. Ich tue so, als hätte ich einen Schluck Wasser im Mund und könnte kein Wort sagen. Ich rede später, wenn er oder sie sich beruhigt hat. Und in meinen Meditationen werde ich ihn oder sie heimlich mit den schönsten Segenswünschen umgeben, die mir einfallen.“ Sobald dieser Plan steht, sind Sie bereit. Statt instinktiv zu reagieren, wenn Sie das nächste Mal das Jucken in Ihrer Schale spüren, werden Sie konstruktiv handeln.

Wie wird Ihre Reaktion aussehen, die das lästige Sandkorn mit Perlmutt umhüllen?

-
-
-

Ein heilendes Ho'oponopono für Ihren Körper

Diese Methode habe ich mir einfallen lassen, weil ich eine Lösung finden musste. Als ich das Buch „Heilung zulassen“ schrieb, hatten sich Gelegenheiten ergeben, das Buch gleichzeitig in fünf Sprachen zu veröffentlichen. Schon *ein* Buch herauszubringen ist mehr als ein Nebenjob; fünf im selben Zeitraum herauszubringen ist fast eine „Mission Impossible“. Beim nächsten Mal teile ich es mir anders ein. Damals aber musste ich mit den Auswirkungen fertigwerden, die die übermäßige Arbeitslast auf meinen Körper hatte. Mein Herz begann verrückt zu spielen, also musste ich innehalten und etwas unternehmen. Die Idee, die mir kam, wirkte so gut auf meinen Körper, dass ich sie seither auch bei anderen gelegentlichen Beschwerden erfolgreich anwende.

Ho'oponopono ist dafür bekannt, disharmonische Situationen mit anderen Menschen aufzulösen. Interessanterweise lässt sich die Methode, über die Sie in Kapitel 7 gelesen haben, auch dann anwenden, wenn Sie eine Disharmonie mit den Organen Ihres eigenen Körpers geschaffen haben. (Und die lassen es Sie wissen – in Form von Beschwerden!)

Bei dieser nächsten gesunden Gewohnheit wiederholen Sie immer dann, wenn sich etwas in Ihrem Körper nicht richtig anfühlt, in Gedanken diese heilsamen Worte und sprechen dabei zu dem Körperteil, den Sie beruhigen möchten: „Ich liebe dich. Es tut mir leid. Bitte verzeih mir. Ich danke dir.“ Auf diese Weise übernehmen Sie die Verantwortung für die Beschwerden und schicken Ihre bedingungslose Liebe an die betroffene Stelle. Probieren Sie es aus und beobachten Sie, wie es besser wird.

Emotional Freedom Technique (EFT) – die Klopftechnik

Wenn die zuvor beschriebene „Aufseher-Übung“ nicht ausreicht, um eine negative Emotion verschwinden zu lassen, verwende ich die Klopftechnik. Bei vielen Menschen – darunter einige meiner Coaching-Klienten und ich selbst – hat sich das Klopfen als sehr wirksam erwiesen, um zu verhindern, dass der Körper in unangenehmen Situationen eine Kampf-oder-Flucht-Reaktion auslöst.

Wie in „Heilung zulassen“ erwähnt, lehre ich EFT in diesem Arbeitsbuch aus urheberrechtlichen Gründen nicht. Ich habe aber für Sie Links zu einigen Videos auf www.theufaa.com/workbooklink zusammengestellt, wo Sie die Grundlagen des Klopfens in wenigen Minuten lernen und gleich Ergebnisse erzielen können. Dort können Sie auch meine Abbildungen mit den Klopfpunkten herunterladen, mit denen Sie die richtigen Stellen an Ihrem Körper finden.

Meditation bei Sonnenaufgang

Natürlich haben Sie nicht jeden Tag Appetit auf dasselbe Essen. Selbst Ihr Lieblingsgericht verliert seinen Reiz, wenn Sie es drei Tage hintereinander essen. Genauso sind Sie nicht jeden Tag für dieselben spirituellen Übungen empfänglich. Manchmal ist Ihr Verstand aktiver, an anderen Tagen Ihr Herz oder Ihr Wille. Von außen mag die Praxis gleich aussehen, wenn Sie jeden

Tag in der Morgendämmerung aufstehen und sich vor Sonnenaufgang zu Ihrer Morgenmeditation hinsetzen. Doch die Energien, die in Ihnen fließen, sind jedes Mal andere.

„Meditation ist eine Aktivität des Intellekts, der danach strebt, die spirituellen Wahrheiten zu ergründen.

Die Kontemplation ist eine Aktivität des Herzens oder der Seele, die bei einem Bild, einer Qualität oder einer Tugend verweilt, um sich an deren Licht und deren Schönheit zu erfreuen und mit ihr zu kommunizieren.

Und über der Meditation und der Kontemplation gibt es die magische Arbeit, die eine Aktivität des Willens, des Geistes ist, der sich mit dem Schöpfer identifiziert, um schöpferisch zu wirken.

An manchen Tagen hat der Schüler eher die Neigung, mit dem Intellekt zu arbeiten, er sucht, er gräbt, er vertieft: Er meditiert. An anderen Tagen fühlt er sich voller Harmonie, Frieden, Glückseligkeit, und es drängt ihn zur Kontemplation. Schließlich spürt er manchmal den Wunsch, schöpferisch tätig zu sein, Kräfte auszulösen:“[4]

Dieses Zitat beleuchtet das, was Sie in Kapitel 11 von „Heilung zulassen“ gelesen haben, von einer neuen Perspektive. Dort haben wir zunächst verschiedene Phasen der Vorbereitung auf die eigentliche Meditation unterschieden, etwa die Entspannung des Körpers und die Beruhigung der Gedanken und Gefühle. Außerdem haben wir den Unterschied zwischen Meditation und Gebet geklärt. Im obigen Zitat lernen Sie zwei weitere Begriffe kennen. Selbst wenn Sie schon lange meditieren, fühlen Sie sich jeden Tag

[4] Omraam Mikhaël Aïvanhov, „Erkenne dich selbst, Jnani Yoga, Teil 2“ (Gesamtwerke, Band 18), Prosveta Verlag.

anders. Manchmal neigen Sie eher dazu, Identifikation oder Kontemplation zu üben, als Ihren Verstand arbeiten zu lassen.

Hier ist die gesunde Gewohnheit, die ich Ihnen für die Momente empfehle, in denen Sie sich zum Meditieren oder Entspannen hinsetzen – ganz gleich, welche Praxis Sie bevorzugen:

Ein idealer Zeitpunkt für die Meditation ist der Sonnenaufgang. In dieser verhältnismäßig ruhigen Tageszeit müssen Sie nicht erst lange von Ihrem hektischen Alltag herunterkommen. Außerdem ist die Luft erfüllt von Prana, einer besonderen Form von ätherischer Energie, die aus der alten vedischen Tradition bekannt ist. Vielleicht können Sie zu dieser frühen Stunde auch verschiedene Arten von Teilchen oder Strömungen aufnehmen, welche die Erde von der Sonne empfängt.

Diese Bedingungen sind so kostbar, dass Lehrer wie Omraam Mikhaël Aïvanhov dazu ermutigen, sich die Mühe zu machen vor Sonnenaufgang aufzustehen – auch wenn man noch müde ist –, um den ersten Sonnenstrahl des Morgens zu empfangen. Wenn Sie in der Nacht nicht genug geschlafen haben, versuchen Sie trotzdem, für Ihre Sonnenaufgangsmeditation aufzustehen, sofern Sie Ihrem Körper später am Tag etwas Ruhe gönnen können. Sie werden nicht nur sehr produktiv sein, sondern durch das frühe Aufstehen auch Ihre Willenskraft stärken.

Im Zusammenhang mit Kapitel 11 zum Thema Meditation könnten Sie sich folgende gesunde Gewohnheit aneignen: Machen Sie es sich zur Routine, eine bestimmte Zeit vor Sonnenaufgang aufzuwachen, damit Sie – entspannt und vorbereitet, wie im Buch beschrieben – in Ihrer liebsten Meditationshaltung sitzen, um die kostbaren Energien der ersten Sonnenstrahlen zu

empfangen. Wenn Sie sich entschließen, *das* zu einem automatischen Verhalten zu machen, wird Ihr Leben nie mehr so sein wie zuvor.

Upgrade für Ihren Körper

Der letzte Abschnitt dieses Arbeitsbuchs handelt ausnahmsweise nicht von psychologischen Übungen oder Erkenntnissen. Er ist für Menschen gedacht, die ihrem Körper die besten physischen Bausteine geben möchten, damit er aufblühen kann. Die folgenden Geschichten haben Klienten erlebt, die das Nahrungsergänzungsmittel verwendet haben, das ich selbst seit vielen Jahren mit Freude nehme und vertreibe[5]. Alle Namen wurden geändert, um die Privatsphäre meiner Klienten zu schützen.

Wie Paul seine sportliche Leistung um 30 % steigerte

Paul war in Topform. Er sah aus wie eines dieser Fitnessmodels, die wir aus Zeitschriften kennen. Einige Wochen zuvor hatte er einen persönlichen Trainer engagiert, mit dem Ziel, seine Ausdauer zu steigern. Um Paul dabei zu helfen, erstellte sein Trainer einen Trainingsplan, wo die Übungen jedes Mal bis zur völligen Erschöpfung ausgeführt wurden.

Wie bei allen Sportlern, die mein Nahrungsergänzungsmittel ausprobieren, bat ich auch Paul, eine ganze Woche lang aufzuschreiben, wie viele

[5] www.theufaa.com/theu8

Wiederholungen er bei jeder Übung seines Trainingsprogramms schaffte. Dann nahm er das Präparat und notierte eine weitere Woche lang seine Ergebnisse. Er stellte fest, dass er mit dem Produkt alle Übungen schaffte, die ihn in der Woche zuvor in die völlige Erschöpfung getrieben hatten. Und direkt nach seinem Trainingsprogramm hatte er noch genug Energie für eine ganze Stunde Geländelauf!

Mary musste ihr Traumhaus nicht verkaufen

Mary rief mich an und erzählte, dass sie ihr Traumhaus verkaufen müsse – mitten in der Natur gelegen, mit Blick auf einen wunderschönen See. Es war für sie zu beschwerlich geworden, den Hügel zu ihrem Haus hinaufzugehen, ganz zu schweigen vom Treppensteigen. Sie hatte bereits einen Maklervertrag für den Verkauf der Immobilie unterschrieben. Was nützt es, in einem Traumhaus zu wohnen, wenn man körperlich nicht in der Verfassung ist, es zu genießen?

Damals hatte ich mein Produkt gerade entdeckt und überlegte, ob ich es empfehlen sollte. Also bat ich sie, es auszuprobieren und mir zu sagen, ob sie nennenswerte Ergebnisse bemerkte. Nachdem sie es drei Monate lang getestet hatte, rief sie mich an: „Ich habe gerade den Vertrag mit dem Makler gekündigt! Ich fühle mich viel besser und habe beschlossen, in meinem Haus zu bleiben! Ich kann den schönen Ausblick wieder genießen!“

Wollen Sie etwas noch Erstaunlicheres hören? Heute, zehn Jahre später, ist Mary über achtzig. Sie fühlt sich weiterhin agil und lebt noch immer in ihrem kleinen Paradies.

Wie Christine ihren Körper von einem Medikament reinigte

Haben Sie schon einmal bemerkt, dass Ihr Urin anders riecht, nachdem Sie Spargel gegessen haben? Als Christine mit ihrem Sohn schwanger war, wurde ihr ein Antibiotikum mit sehr stechendem Geruch und Geschmack verschrieben; sogar ihr Urin roch stark nach diesem Medikament.

Als ihr Sohn dreiunddreißig Jahre alt war, probierte Christine mein Nahrungsergänzungsmittel aus. In den ersten Tagen der Einnahme roch ihr Urin deutlich nach jenem Medikament, das sie seit über drei Jahrzehnten nicht mehr angerührt hatte! Es ist faszinierend zu beobachten, dass ihr Körper sich von einer Substanz reinigen konnte, die ihre Zellen so lange Zeit nicht von selbst ausscheiden konnten.

Jakob stieg in seinen Meditationen höher als je zuvor

Jakob meditierte schon seit über fünfunddreißig Jahren zweimal täglich, als er mein Nahrungsergänzungsmittel ausprobierte. Er wusste genau, was er tat, und erzielte gute Ergebnisse in seiner spirituellen Praxis. Doch als er das Produkt einzunehmen begann, gelang es ihm, in seinen Meditationen noch höher aufzusteigen; er erreichte Bewusstseinszustände, die er nie zuvor erlebt hatte. Eigentlich ist das nicht überraschend: Wenn Sie Ihren Gehirnzellen ermöglichen, besser zu arbeiten, können sie Informationen auf einer höheren Ebene empfangen und übersetzen.

Mama blüht auf

Um eine unvoreingenommene Meinung zu meinem Nahrungsergänzungsmittel zu bekommen, bat ich meine Eltern, es auszuprobieren und mir zu erzählen, welche Verbesserungen sie bemerkten. Schon am ersten Tag rief mich meine Mutter an und sagte begeistert: „Wir fühlen uns wie verwelkte Blumen, die endlich Wasser bekommen haben!“

Nach den ersten zwei Wochen sagte mein Vater: „Sorg dafür, dass deine Mutter dieses Produkt für den Rest ihres Lebens nimmt! Sie ist viel weniger grantig! (österreichisches Wort für mürrisch, schlecht gelaunt)“

Wie wirken Redox-Moleküle auf meinen Körper?

Nahrungsergänzungsmittel sind nicht dazu bestimmt, Krankheiten oder gesundheitliche Beschwerden zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder ihnen vorzubeugen. Das gilt auch für mein Lieblingsprodukt. Es ist einzigartig, denn es enthält stabilisierte Redox-Moleküle, die mit denen identisch sind, die in jeder menschlichen Zelle gebildet werden.

Im menschlichen Körper erreicht die Produktion von Redox-Molekülen in der Jugend ihren Höhepunkt; von da an nimmt sie aufgrund von Alter und Stress stetig ab. Deshalb brauchen wir mehr als Vitamine – nämlich ein Nahrungsergänzungsmittel mit Redox-Molekülen. Damit aktivieren wir die natürliche Intelligenz der Zellen.

www.theufaa.com/theu8

Weitere einfache gesunde Gewohnheiten

(Aus Kapitel 3 von „Heilung zulassen“)

- Laufen Sie, schwimmen Sie, fahren Sie Rad oder treiben Sie eine andere Sportart, bei der Ihr Körper die überschüssige Energie verbrauchen kann, die bei einer Kampf-oder-Flucht-Reaktion in Ihre Arme und Beine geschickt wird. Wenn Sie eine Weile Sport treiben, beginnt Ihr Körper, Glückshormone zu bilden.
- Duschen Sie und stellen Sie sich vor, wie das Wasser alle Anspannung wegspült. Empfinden Sie Dankbarkeit für das wunderbare, erfrischende Wasser, das die negativen Emotionen fortwäscht.
- Waschen Sie sich im Laufe des Tages einfach mehrmals die Hände und stellen Sie sich vor, wie der Wasserstrahl die Negativität davonträgt. Seien Sie dankbar, dass Sie Zugang zu sauberem, fließendem Wasser haben, und genießen Sie das Gefühl, wie Ihre Anspannung sofort nachlässt.
- Erledigen Sie eine Aufgabe und loben Sie sich dafür, dass Sie sie abgeschlossen haben.
- Lächeln Sie, auch wenn Sie es ein paar Minuten lang vortäuschen müssen. Nach einer Weile bringen die Muskelimpulse Ihres Gesichts Ihr Gehirn dazu, zu glauben, dass Sie glücklich sind. Probieren Sie es aus!
- Gehen Sie in der Natur spazieren und nehmen Sie sich Zeit, alles wertschätzend zu betrachten, was Sie unterwegs sehen. Wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen, schauen Sie ein paar Augenblicke lang zum Horizont. Lassen Sie Ihren Blick zu den entferntesten Punkten schweifen, die Sie von Ihrem Standort aus sehen können. (Hellt das Bewusstsein auf!)

- Schauen Sie keine Nachrichten. Nachrichten sollen beängstigen und aufwühlen, damit Sie dranbleiben. Haben Sie das Gefühl, sie sehen zu müssen, um auf dem Laufenden zu bleiben? Lesen Sie Zusammenfassungen des aktuellen Geschehens im Internet – so ersparen Sie sich die dramatischen Stimmen und verstörenden Bilder.
- Spielen Sie mit einem Hund, einer Katze oder einem anderen Haustier. (Kuscheln Sie mit Ihrem Huhn oder Goldfisch nur, wenn das Gefühl zu 100 % auf Gegenseitigkeit beruht.)
- Schalten Sie den Fernseher aus. Welche anderen Aktivitäten machen Ihnen Freude? Womit können Sie sich sonst noch beschäftigen, das Sie wirklich interessiert?
- Gönnen Sie sich ein vernünftiges Maß an direktem Sonnenlicht, besonders vor Mittag.
- Machen Sie ein ehrliches Kompliment. Es muss nichts Großes sein; bemerken Sie einfach etwas, das Ihnen an jemandem gefällt, und sagen Sie es ihm oder ihr. Für Fortgeschrittene: Machen Sie jemandem ein Kompliment, den Sie nicht mögen – aber achten Sie darauf, dass es aufrichtig ist!
- Schauen Sie nachts in die Sterne. Spüren Sie die Weite, die Stille und den Frieden. Wenn Sie mögen, schauen Sie sich um, ob es einen Stern oder ein Sternbild gibt, das Ihnen am besten gefällt.
- Schauen Sie sich etwas Lustiges an. Gönnen Sie sich einen Moment, in dem Sie an nichts Schweres oder Ernstes denken müssen. Meist können Ihre Probleme ein, zwei Stunden warten – und Sie gehen sie wirksamer an, wenn Sie ein Lächeln im Gesicht haben.

Das Buch HEILUNG ZULASSEN erscheint in den nächsten Monaten!
Tragen Sie sich auf
www.theufaa.com/heilungzulassen

In die Liste ein und gehören Sie zu den Ersten, die erfahren, sobald das Buch erhältlich ist!