



Im HIER UND JETZT liegt meine Zukunft

Liebe Leserinnen und Leser,

mit den folgenden einfachen Übungen können Sie mit wenig Zeitaufwand Ihre Achtsamkeit auf sich selbst und Ihre Aufmerksamkeit auf den heutigen Tag und das **JETZT** lenken. Je mehr Sie Ihren **WERT fühlen**, umso mehr wird es Ihnen gelingen, Freude und Ruhe in Ihren Alltag zu bringen und Sie können damit immer mehr und bewusster Ihr **MORGEN** mitgestalten.

Bleiben Sie gesund, leben Sie Ihre Einzigartigkeit und genießen Sie den Frühling, wie und wo auch immer es Ihnen möglich ist!

Ihre
Waltraud Luise Huber



*Selbst ein Leben, das wir anscheinend vertan haben,
lässt sich noch rückwirkend mit Sinn erfüllen,
indem wir gerade durch diese Selbsterkenntnis
über uns hinauswachsen.*

Viktor Frankl

Haftung

Die folgenden Methoden wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Es sei ausdrücklich erwähnt, dass **mit diesen Methoden der Huber-Kinesiologie ausschließlich im feinstofflichen Bereich (Energiehaushalt) des Menschen gearbeitet wird!** Es werden Energieblockaden ins Bewusstsein gebracht und die vorhandene Disharmonie (Imbalance) **im feinstofflichen Bereich**, soweit es mit diesen Methoden möglich ist, gelöst! **Diese Methoden ersetzen weder ärztliche noch psychotherapeutische Behandlungen! Es werden weder Diagnosen noch ärztliche oder therapeutische Verordnungen erstellt bzw. in Frage gestellt!** Es wird keinerlei Haftung für Schäden, die sich eventuell aus dem Gebrauch oder Missbrauch der erläuterten Methoden ergeben können, übernommen.



Im HIER UND JETZT liegt meine Zukunft

1. Achtsamkeitstraining – Legen Sie JETZT gezielt eine Pause ein

Im Alltag helfen Achtsamkeitsübungen, die vielen Reizüberflutungen zu bewältigen, sinnlose, negative Gedanken loszulassen und sich zu besinnen, worauf es wirklich ankommt. **Wenn möglich, gestalten Sie JETZT Ihren Tag, die nächste Stunde oder zumindest einige Minuten NEU!**

- **Achtsamkeitstraining beim Essen**

Wie sitze ich? Was befindet sich außer meinem Essen noch auf dem Tisch? Wie schmeckt das, was ich gerade esse? Wie kaue ich? Wo sind meine Gedanken während ich esse? Wie riecht mein Essen? usw.

- **Achtsamkeitstraining in der Natur**

Wenn ich in der Natur gehe: Wie fühlt sich der Boden an? Wie sieht er aus? Kann ich etwas riechen? Was höre ich, wenn ich die Augen schließe? Wie sieht ein Blatt aus, wie fühlt es sich an, könnte ich es essen? Wie erlebe ich das Zwitschern eines Vogels? Was empfinde ich, wenn ich ein Bächlein sehe? Was rieche ich im Wald? Was empfinde ich um mich herum? Wenn ich ruhig und entspannt auf einer Bank sitze und die Augen schließe, was empfinde ich in mir? usw.

- Welche Blume, welcher Baum spricht mich jetzt ganz besonders an? Will ich die Energie spüren, die jetzt für mich da ist? Will ich der Blume, dem Baum mein Dankeschön ausdrücken?

Oder Sie setzen sich auf einen Stein und lassen seine Energie in sich einfließen. Mit einem Dankeschön können Sie dem Stein auch Energie geben.

- **Achtsamkeitstraining im Gespräch**

Was höre ich aus dem Gesagten meines Gesprächspartners heraus? Wie berührt es mich, was löst es in mir aus? Welche Bilder, Erinnerungen tauchen auf? Kann ich aufmerksam zuhören oder lenkt mich meine aufgewühlte Gefühlswelt vom Wesentlichen ab? Kann ich den Augenkontakt mit ihm halten? Sage ich ehrlich, wenn es mir zu viel ist? Lenke ich mit meinen Antworten vom Gesprächsthema ab? Will ich stets einen guten Rat erteilen? usw.

- **Achtsamkeitstraining und Atemübungen**

Im Alltag denkt kaum jemand daran, dennoch ist unsere Atmung überlebenswichtig. Beim Einatmen gelangt Sauerstoff in die Lunge, der vom Blut aufgenommen wird. Gleichzeitig wird vom Blut Kohlendioxyd abgegeben und das atmen wir über die Lunge wieder aus. Bewusstes Atmen und verschiedene Atemtechniken können Körper und Geist positiv beeinflussen und jede gezielt eingesetzte Atemübung aktiviert unsere Lebensenergie!!!

Wie atmet es in mir? Atme ich flach, tief, hörbar, angenehm, ist atmen anstrengend, kommt mein Atem ins Stocken...? Wo führt mich mein Atem hin, wenn ich ihm folge? usw.

Nehmen Sie sich Zeit und atmen Sie immer wieder tief durch oder suchen Sie sich aus der Literatur oder im Internet gezielt Atemübungen, die Sie täglich einige Male bewusst wiederholen.

Im HIER UND JETZT liegt meine Zukunft

- **Achtsamkeitstraining am Arbeitsplatz**

In welchem Zustand komme ich zu meinem Arbeitsplatz? Ausgeruht, motiviert, interessiert, konzentriert, mit viel Freude auf das Neue, oder widerwillig, verspannt, übermüdet, hektisch? usw.

Übungen:

Wenn Sie den Computer einschalten, braucht dieser Zeit, um alle Daten aufzurufen. In dieser Zeit können auch Sie sich sammeln, um Ihre Konzentration zu stärken und Ihre Resilienz/Widerstandskraft im Team, am Telefon, bei etwaigen Widrigkeiten am Arbeitsplatz oder bei Kundengesprächen usw. einsetzen zu können.

Wählen Sie eine der folgenden Übungen aus und wiederholen Sie diese täglich 3 bis 4 Wochen lang. So stellt sich der persönliche Erfolg im mentalen, psychischen und körperlichen Bereich am zielführendsten ein. Selbstverständlich können noch weitere Übungen in den Alltag eingebaut werden, um sich bewusst und punktuell aus dem sich einstellenden Automatismus des Alltagsgeschehens auszuklinken.

- Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie mit größtmöglicher Aufmerksamkeit. Beginnen Sie mit einem tiefen Ausatmen. Beim Einatmen denken Sie nur an einen positiven Satz, wie z.B. Ich mag mich. Ich liebe mich. Ich bin gut. Ich bin gut, so wie ich bin. Ich bin besonders. Ich bin einzigartig. Das Ausatmen lassen Sie einfach geschehen. Zum Schluss atmen Sie wieder tief aus.
- Oder schauen Sie zum Fenster hinaus und genießen Sie einfach die Weite.
- Oder schauen Sie in die Ferne und lassen einige Male Ihre Augen langsam von links nach rechts entlang des Horizonts und dann von oben nach unten wandern.
- Oder schenken Sie Ihrem Herzen Ihre volle Aufmerksamkeit und spüren Sie, was es jetzt braucht. Beginnen Sie eine liebevolle Kommunikation. Sie werden immer häufiger Ihre innere Stimme (Herzensstimme) wahrnehmen.
- Oder senden Sie gedanklich liebevolle Worte an Ihre Liebsten.
- Oder Sie trinken gelassen schluckweise 1 Glas Wasser.
- Oder zentrieren Sie sich mit dem Erde-Kosmos-Kreislauf und tanken Sie Energie. – siehe Blatt 4.

Im HIER UND JETZT liegt meine Zukunft

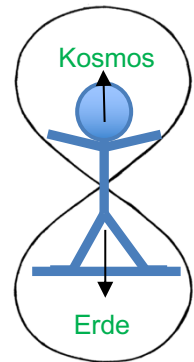
• Erde-Kosmos-Kreislauf

Stabilität und Sicherheit durch die Verbindung zu den eigenen Wurzeln und zum eigenen gesunden Ursprung

Spontanes Handeln und Flexibilität in allen Lebenslagen fällt Ihnen leichter, wenn Sie Ihr Energiefeld stabilisieren, sich wieder Ihrer Verbindung zur Erde bewusst werden und die Verbindung zum eigenen gesunden Ursprung im Kosmos bewusst herstellen.

Zeichnen

- Zeichnen Sie sich als Strichfigur auf ein Blatt.
- Zeichnen Sie mit der Schreibhand so lange eine stehende Achterschleife über das Bild, bis die Hand intuitiv stehen bleibt. (Farben individuell wählen)
Währenddessen wiederholen Sie immer halblaut den Satz:
Ich verbinde mich mit der positiven Energie der Erde und meinem gesunden Ursprung im Kosmos. (göttlichen, lichtvollen, heilen Ursprung im Kosmos)
- Schließen Sie die Augen und spüren Sie nach, wie sich die positiven Energien nach unten und oben ausbreiten.



oder

Visualisieren

- Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf eine ebene Unterfläche, visualisieren Sie, wie aus Ihren Fußsohlen Wurzeln wachsen, sich immer weiter in der Erde ausdehnen und bis zum Erdmittelpunkt vordringen. Über Ihre Fußsohlen nehmen Sie die positive Energie der Erde auf und lassen sie in Ihren gesamten Körper und in die Aura einfließen. Und nun konzentrieren Sie sich auf die positive, lichtvolle Energie im Kosmos und lassen Sie diese Energie über Ihren Scheitel, in den Kopf, den gesamten Körper und die Aura einfließen. Anschließend sprechen Sie 3 x halblaut den Satz:
Ich verbinde mich mit der positiven Energie der Erde und meinem gesunden Ursprung im Kosmos. (göttlichen, lichtvollen, heilen Ursprung)
- Schließen Sie die Augen und spüren Sie nach, wie sich die positiven Energien nach unten und oben ausbreiten.

oder

Den Körper ausschütteln

- Nehmen Sie sich genügend Platz und schütteln Sie einige Minuten lang Ihren Körper ganz intuitiv von den Füßen bis zum Kopf sanft bis etwas stärker aus.
- Anschließend sprechen Sie 3 x halblaut den Satz:
Ich verbinde mich mit der positiven Energie der Erde und meinem gesunden Ursprung im Kosmos. (göttlichen, lichtvollen, heilen Ursprung)
- Schließen Sie die Augen und spüren Sie nach, wie sich die positiven Energien nach unten und oben ausbreiten.


Anschließend

- Atmen Sie 3 x tief durch und, wenn vorhanden, trinken Sie schluckweise 1 – 2 Gläser Wasser, sodass alle Zellen das Positive besser aufnehmen können.

Dieser Energieaufbau kann jederzeit im Alltag angewendet werden.
Gleich nach dem Aufstehen wirkt er besonders ausgleichend und aktivierend.

Im HIER UND JETZT liegt meine Zukunft

2. Klares und entspanntes Sehen durch gezieltes Augentraining

Legen Sie doch mal Ihre  ab!



Übungen für pure Entspannung

• Reinigendes Licht

- Im Sitzen oder Liegen die Augen schließen.
- Meine Augäpfel liegen angenehm, weich und entspannt in den Augenhöhlen.
- Meine Augenlider decken die Augäpfel weich und sanft zu.
- Die nächsten 2 Schritte durch Visualisieren oder in Gedanken ausführen:
 - o Mein Kopf liegt ganz angenehm in zwei wunderbaren Lichthänden, aus denen angenehmes, warmes, weißes Licht in meinen Hinterkopf bis nach vorne in meine Augen einströmt.
 - o Das angenehme, warme, weiße Licht reinigt jetzt alles und aktiviert meine Selbstheilungskräfte für mein klares Sehen.
- Die Übung so lange durchführen, bis ein angenehmes Gefühl im Kopf- und Augenbereich zu spüren ist.
- **Tief durchatmen**, um wieder ganz in der Gegenwart zu sein.
- Wenn vorhanden, 1 bis 2 Gläser Wasser trinken, um den Energiefluss zu aktivieren.

• Dem Schönen in mir begegnen

- Im Sitzen oder Liegen die Augen schließen.
- Meine Augäpfel liegen angenehm, weich und entspannt in meinen Augenhöhlen.
- Meine Augenlider decken meine Augäpfel weich und sanft zu.
- Meine Augen genießen das Nichtstun.
- Ich bitte mein gesundes Unbewusstes und meine Seele, mir jetzt nur die schönen Bilder meines Lebens bewusst zu machen.
- Ich genieße jetzt meine positiven Bilder und Gefühle und lasse alles Negative weiterziehen.
- Die Übung kann so lange durchgeführt werden, bis ein angenehmes Gefühl im Solarplexus (in der Körpermitte) zu spüren ist
- **Tief durchatmen**, um wieder ganz in der Gegenwart zu sein.
- Wenn vorhanden, 1 bis 2 Gläser Wasser trinken, um den Energiefluss zu aktivieren.

• Was haben heute meine Augen alles gesehen?

- Ich schließe meine Augen und fokussiere mich auf mein linkes Auge, nehme alles wahr, welche Gefühle und Erinnerungen sich jetzt zeigen, – ohne zu beurteilen!
- Ich zeichne schematisch auf ein leeres Blatt das linke Auge und schreibe das Wahrgenommene hinein, atme tief durch und führe dann das Gleiche mit dem rechten Auge durch.
- Um mich von meinem Stress zu lösen und wieder klar sehen zu können, zeichne ich über das Geschriebene eine stehende oder liegende Achterschleife, bis die Hand intuitiv stehen bleibt.
- **Tief durchatmen**, um wieder ganz in der Gegenwart zu sein.
- Wenn vorhanden, 1 bis 2 Gläser Wasser trinken, um den Energiefluss zu aktivieren.



Im HIER UND JETZT liegt meine Zukunft

- **5 Minuten Pause**

- Um mich bei dieser Übung richtig entspannen zu können, stelle ich mir einen (Handy-)Wecker, der mich danach wieder sanft in das Alltagsgeschehen bringt.
- Im Sitzen oder Liegen die Augen schließen.
- Meine Augenlider schließen sich jetzt und decken meine Augäpfel weich und sanft zu.
- Meine Augäpfel dürfen jetzt angenehm, weich und entspannt in ihren Augenhöhlen liegen und ausruhen.
- Meine Augen genießen das Nichtstun.
- Ich genieße jetzt die Ruhe und lasse alles Negative weiterziehen.
- **Tief durchatmen**, um wieder ganz in der Gegenwart zu sein.
- Wenn vorhanden, 1 bis 2 Gläser Wasser trinken, um den Energiefluss zu aktivieren.

- **Warme/kalte Augenkompressen**

- Wann immer tagsüber eine Anspannung der Augenmuskulatur wahrgenommen wird, oder vor dem Schlafengehen, können warme bzw. kalte Augenkompressen angewendet werden. Sie beruhigen und entspannen die Augen- und Gesichtsmuskulatur und bringen sanfte Feuchtigkeit auf die Haut.
- Für diese Entspannungsmethode verwenden Sie am besten 2 Gästehandtücher.
- Bitte **keine Duftöle** auf die feuchten Tüchlein träufeln, sie könnten die zarte Haut der Augenlider reizen; ätherische Öle zur Beruhigung des Nervensystems können aber in der Duftlampe verwendet werden.
- **Entspannend**– beispielsweise vor dem Schlafen
Feuchtes, warmes Tuch auf Augen und Gesicht auflegen.
- **Erfrischend und entspannend**
Einige Male im Wechsel ein feuchtes, warmes und ein kaltes Tuch auf Augen und Gesicht auflegen; **mit kaltem Tuch enden.**

Die Schönheit der Natur zeigt sich nur dem, der Augen dafür hat.

Engelbert Schinkel

Im HIER UND JETZT liegt meine Zukunft

3. Übung – Aktive, intuitive Bewegung

Ob zum Munterwerden oder für zwischendurch am Arbeitsplatz,
jede Art von Bewegung tut uns allen gut!

Mit der **aktiven, intuitiven Form der Bewegung** kann jeder Mensch schneller und effizienter in sein seelisches und körperliches Gleichgewicht kommen. Freuen Sie sich auf jede spontan ausgeführte Bewegung. Sie können sich entspannen, denn Sie müssen nun nichts Neues dazulernen, kein Buch kaufen, keine App am Handy öffnen...

Ob im Liegen, Sitzen oder Stehen, beim Laufen oder Wandern – diese Art der Bewegung kann überall eingebaut werden. Mit der **aktiven, intuitiven Bewegung** trainieren Sie Muskelzellen, die Sie sonst eher weniger in Anspruch nehmen.

- Beginnen Sie schon vor dem Aufstehen, sich intuitiv „in Bewegung zu setzen“. Spielen Sie mit Ihren Zehen Klavier, ziehen Sie Ihren Körper diagonal oder parallel in die Länge, gähnen Sie herzhaft oder singen Sie ein Lied. Bewegen Sie intuitiv Ihren ganzen Körper so, dass die Energie wieder fließen kann und Sie mit Freude aufstehen wollen und können.
- Lassen Sie Ihre **Fähigkeit der Intuition in jede Trainingseinheit mit einfließen**. Sie verstärken damit den Trainingserfolg, können eine größere Tiefenwirkung erreichen und spüren automatisch, wann eine Übung zu verändern ist oder das Training beendet werden soll.
- **Bewegen Sie sich intuitiv zur Musik**, steuern Sie nicht dagegen, wenn Ihre innere Stimme oder Ihr Gefühl eine Bewegung ausführen will, die nicht nach einem eingelernten Tanzmuster abläuft.
- Versuchen Sie es einmal anders und spüren Sie in sich hinein, ob Sie für den optimalen Energieausgleich gerade jetzt eine Übung ausführen müssen, bei der Sie exakt 10 Schritte nach links und 10 Schritte nach rechts benötigen, oder ob nur 9 Schritte nach rechts auch reichen. So können Sie schneller und aktiver ins seelische und körperliche Gleichgewicht kommen.



www.dangelmayer-web.de

Im HIER UND JETZT liegt meine Zukunft

4. Übung – Für einen guten Schluss am Abend

Selbstliebe und gesunder Schlaf – Wenn Sie trotz Müdigkeit und Erschöpfung abends nicht einschlafen können, nicht ins Bett gehen wollen, vor dem Fernseher einschlafen, sich mit wiederkehrenden Schlafproblemen quälen, meist nicht durchschlafen können, morgens wie gerädert aufstehen, kaum ein Auge aufbekommen oder mittags noch immer an Ihren schlechten Schlaf denken, dann können Sie folgende Übungen in Ihren Alltag einbauen. **Geben Sie Ihren Selbstheilungskräften, wie z.B. Ihrer Selbstliebe, wieder die Chance, aktiv zu werden.**

Leiden Sie jedoch bereits länger als 3 bis 4 Wochen an Schlafproblemen, sollten Sie einen Arzt oder Therapeuten aufsuchen.

Übungen:

- **Ruhe finden und die Aufmerksamkeit auf die Selbstliebe richten**

Für einen gesunden Schlaf ist es vorrangig wichtig, die Aufmerksamkeit auf sich zu richten und die Alltagsorgen loszulassen. Mit nachfolgender Übung aktivieren Sie den sogenannten kleinen Meridiankreislauf, also Ihre **innere Mitte**, und können zur Ruhe kommen. Führen Sie die hier unten angeführte Übung über einen längeren Zeitraum täglich abends durch.

An den vergangenen Tag denken

- Schließen Sie die Augen und denken Sie an den vergangenen Tag. Lassen Sie alle negativen Gedanken, Erinnerungen, Sorgen... weiterziehen. Freuen Sie sich, wenn Sie Positives erlebt und Ihr Tagesziel erreicht haben. Genießen Sie Ihre damit verbundenen Gefühle. Verweilen Sie so lange, bis Sie ein **wohliges Gefühl spüren** oder **tief durchatmen** können.
- Öffnen Sie die Augen und aktivieren Sie jetzt Ihren kleinen Meridiankreislauf.

Zentralmeridian aktivieren

- Legen Sie einen Finger ganz leicht auf den Punkt unterhalb der Unterlippenmitte und gleichzeitig eine Hand auf das Schambein.
- Atmen Sie langsam und bewusst ein und aus, bis sich intuitiv die Hände lösen. Währenddessen denken Sie:

Ich achte mich, so wie ich bin.

Meine Selbstliebe begleitet mich in dieser Nacht.

Ich bin dankbar für den morgigen Tag.

Gouverneurmeridian aktivieren

- Legen Sie einen Finger ganz leicht auf den Punkt oberhalb der Oberlippenmitte und gleichzeitig eine Hand auf das Steißbein.
- Atmen Sie langsam und bewusst ein und aus, bis sich intuitiv die Hände lösen. Währenddessen denken Sie:

Ich achte mich, so wie ich bin.

Meine Selbstliebe begleitet mich in dieser Nacht.

Ich bin dankbar für den morgigen Tag.

- Atmen Sie 3 x tief durch und freuen Sie sich auf die bevorstehende Nacht!

Im HIER UND JETZT liegt meine Zukunft

- **Atmen befreit**

- Tief ausatmen: Alles, was Sie heute nicht sagen konnten, was Sie belastet und auch das, was Sie nicht benennen können, atmen Sie aus.
- Tief einatmen: Angenehmes, warmes, weißes Licht einatmen und alle Zellen damit nähren. Das Licht strömt durch den gesamten Körper und in die Aura.
- Wiederholen Sie dies 3 – 4x, bis Sie sich ruhiger, geordneter, angenehmer fühlen.
- Wenn die Möglichkeit besteht, im Stehen die Arme verschränken und langsam den Körper vom Kopf über den Rumpf nach vorne abrollen und sanfte Pendelbewegungen ausführen. Dabei den Kopf angenehm hängen lassen.

- **Imagination zu einem beruhigenden Satz**

Beispiele: *Ich bin besonders!* oder *Ich lebe meine Kreativität!*

- Stellen Sie sich vor, Sie gehen in die Natur hinaus, suchen sich einen wunderschönen Platz zum Sitzen oder Liegen und schreiben mit großen Lichtbuchstaben die Worte ***Ich bin besonders!*** in den Himmel. Öffnen Sie sich jetzt für diese Energie. Atmen Sie sie ein und stellen Sie sich vor, wie Sie Ihren Körper und Ihre Aura in verschiedenen Farben erfüllt. Bleiben Sie so lange bei diesem inneren Bild, bis Sie die Energie Ihrer ***Besonderheit (Kreativität)*** ganz angenehm in sich spüren.
- Nach der Imagination 3 x tief durchatmen oder Ihr Körper hat sich während der Imagination bereits soweit entspannt, dass Sie wohlighingehüllt in Ihrer besonderen und einzigartigen Energie eingeschlafen sind.

Ich wünsche Ihnen in Ihrem Alltag genug Zeit, um Ihre Aufmerksamkeit wieder auf sich selbst zu lenken, auf Ihren heutigen Tag, auf das JETZT. Je mehr Sie Ihren inneren WERT fühlen, umso mehr wird es Ihnen gelingen, Freude und Ruhe in Ihren Alltag zu bringen und damit Ihr MORGEN mitzugestalten.

Ich wünsche Ihnen, dass Ihre innere Schönheit und Einzigartigkeit im Außen lebendig wird.
Viel Freude und Gesundheit!
Ihre Waltraud Luise Huber

