

Selbstreflexion und das Gute in allem entdecken

Liebe Leserinnen und Leser,

mit den folgenden einfachen Übungen können Sie mit wenig Zeitaufwand Ihre Selbstheilungskräfte stärken. Sie können in der Selbstreflexion die „Geschichten“ hinter Ihren quälenden Gedanken und Gefühlen wahrnehmen und Sie können Ihre Illusionen enttarnen und loslassen. Jede Minute, die Sie dafür aufwenden, führt Sie zu sich selbst, zur inneren Ruhe und Gelassenheit, die Sie gerade in Krisenzeiten das Gute, Kreative und Friedvolle in sich entdecken lässt.

Bleiben Sie gesund, lieben Sie Ihre Einzigartigkeit, in der das Gute vorborgen liegt, das nun durch Sie entdeckt werden will!

Ihre
Waltraud Luise Huber



Bild: privat

Innere Transformation

*Die SONNE scheint immer und überall; aber sie kümmert sich nicht darum, ob jemand sich auf sie ausrichtet oder im Schatten verbleibt.
Der Schlüssel zur Lösung aller Probleme und zur Überwindung aller Hindernisse liegt im Innersten jedes Einzelnen. Liebe und Glück entfalten sich nicht aus der Beziehung zum Partner, zum Kind oder zu Freunden, denen daher auch keine Verantwortung dafür aufgebürdet werden darf, sondern sie entfalten sich allein durch innere Transformation.*

Renée Bonanomi

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.

Selbstreflexion und das Gute in allem entdecken

1. Bei mir sein und mich lieben

Ich nehme mir bewusst die Freiheit, schenke mir jetzt eine Auszeit vom Alltag und bin ganz bei mir! Ich lasse meine Gedanken an andere weiterziehen. Ich folge meinen Gedanken, inneren Bildern, Gefühlen, Visionen und gebe nur ihnen meine ganze Aufmerksamkeit!

Übung

1. Nehmen Sie eine angenehme Sitzposition ein und lassen Sie jetzt alles los, was Sie daran hindert, Ihren eigenen Gefühlen, Gedanken und inneren Bildern zu folgen.
2. Legen Sie alle Fingerspitzen aneinander und setzen Sie Ihre Daumen in einer geraden Linie. Dadurch entsteht zwischen Zeigefingern und Daumen ein Dreieck. Zwischen Ihren Händen bildet sich jetzt ein positives Energiefeld Ihrer Lebensenergie, das alles Negative neutralisiert, reinigt.
3. Halten Sie Ihre Hände (das Dreieck der Finger) vor Ihre Stirn und lassen Sie alle negativen Gedanken, Bilder und Erinnerungen aus dem Kopf in das positive Energiefeld zwischen Ihren Händen einfließen. Sie können Ihre Ellbogen auch auf den Tisch aufstellen und den Kopf ein wenig in Richtung Dreieck senken, das entspannt Schultern und Arme.
4. Wenn sich Ihre Fingerspitzen voneinander lösen, haben Sie alles Blockierende, Belastende, was jetzt möglich ist, losgelassen und neutralisiert. Dadurch entsteht in Ihrem Energiefeld ein Freiraum, so dass sich Ihre geistigen Kräfte, Ihre Lebensenergie wieder entfalten können.
5. *Ich bin bei mir und meinen Gedanken und Gefühlen!*
Schreiben Sie diesen positiven Satz auf ein Blatt Papier und schreiben Sie alle positiven und negativen Gedanken, Gefühle und Erinnerungen dazu. Für den Energieaufbau zeichnen Sie so lange eine liegende oder stehende Achterschleife über das Geschriebene, bis die Hand intuitiv stehen bleibt. Farbe intuitiv wählen. Währenddessen immer halblaut den Satz wiederholen:
Ich bin ganz bei mir!
6. *Ich liebe mich!*
Schreiben Sie diesen positiven Satz auf ein Blatt Papier und schreiben Sie alle positiven und negativen Gedanken, Gefühle und Erinnerungen dazu. Für den Energieaufbau zeichnen Sie so lange eine liegende oder stehende Achterschleife über das Geschriebene, bis die Hand intuitiv stehen bleibt. Farbe intuitiv wählen. Währenddessen immer halblaut den Satz wiederholen:
Ich liebe mich!
7. Was liebe ich an mir? Schreiben Sie jetzt alles auf, was Sie an sich lieben! Wenn Ihnen dazu nichts einfällt, schreiben Sie den Satz *Ich liebe mich!* 7 x mit der rechten Hand und 7 x mit der linken Hand, verwenden Sie dazu verschiedene Farben.
8. Atmen Sie 3 x tief durch und, wenn vorhanden, trinken Sie schluckweise 1 – 2 Gläser Wasser, sodass alle Zellen das Positive besser aufnehmen können.
9. Verankern Sie ein positives Gefühl, ein Bild... in Ihrem Gehirn – siehe Pkt. 4, Bl. 7



**Die Freiheit „hat“ man nicht – wie irgend etwas,
das man auch verlieren kann, sondern die Freiheit „bin ich“!**

Selbstreflexion und das Gute in allem entdecken

2. Ich steige aus meinem Hamsterrad heraus

Muss ich mich wirklich stets für andere einsetzen, sie aus ihrer Verzweiflung holen und ihnen „dienen“ bis sie mir sagen, dass ich jetzt gehen kann? Muss ich wirklich so sein, wie mich andere haben wollen? Traue ich es mir zu und finde ich den Mut, aus meinen Vorstellungen, Überzeugungen, Illusionen, *meinem Hamsterrad* auszusteigen und einen anderen Weg einzuschlagen?

Die Beschäftigung mit dem inneren Bild *Hamsterrad* bringt Verborgenes ans Tageslicht und lässt Sie neue Wege gehen. Gestatten Sie sich jetzt genügend Zeit für diese Übung, erleben Sie darin die erste Wertschätzung sich selbst gegenüber. Urteilen Sie nicht über das, was Ihnen Ihr Unbewusstes zeigt, es ist ein Teil von Ihrer Vergangenheit und das Notwendigste will jetzt gesehen und gefühlt werden. Erst dann gelingt der **Neubeginn!**

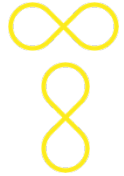
Übung

Raus aus dem Hamsterrad

1. Schließen Sie Ihre Augen und begegnen Sie Ihrem inneren Hamsterrad. Haben Sie den Mut, es genau anzuschauen, ohne es zu beurteilen oder sich dafür zu schämen. Nehmen Sie Kontakt mit dem Hamsterrad auf, indem Sie das Hamsterrad angreifen und fühlen, was es in Ihnen auslöst. Lassen Sie sich Zeit, um Erinnerungen ins Bewusstsein kommen zu lassen. Nehmen Sie wahr, ob vielleicht nur mehr Fragmente eines Rades vorhanden sind, oder ob Sie sich bereits außerhalb des Hamsterrades befinden. Erkennen Sie noch jemand anderen in der Nähe Ihres Hamsterrades?
2. Nehmen Sie das innere Bild ins Tagesbewusstsein und zeichnen Sie alles Wahrgenommene auf ein Blatt Papier.
3. Schreiben Sie zu folgenden Fragen alles auf, was jetzt ins Bewusstsein kommt, ohne sich oder andere zu bewerten, be-, verurteilen oder zu beschuldigen. Begegnen Sie zu jeder Frage immer wieder Ihrem Bild vom Hamsterrad

Fragen:

- Wozu dient mein Hamsterrad in der Gegenwart?
- Wozu dient mein Hamsterrad in der Zukunft?
- Wie wäre es, wenn ich mein Hamsterrad loslasse und in Freiheit wäre?
- Will ich meine Freiheit leben?
- Will ich Verantwortung für meinen neuen Weg übernehmen?
- Will ich andere in ihre Verantwortung geben?
- Würde ich in der Freiheit bestehen?
- Würde ich in der Freiheit gesehen werden?
- Würde ich in der Freiheit Gutes finden?
- Kann ich in der Freiheit neu beginnen?
- Brauche ich Hilfe, um aus dem Hamsterrad herauszukommen?
- Wer kann mir helfen?
- Kann ich diese Hilfe annehmen?
- Welche Glaubenssätze hindern mich daran, neu zu beginnen?
- Glaube ich, noch immer im Hamsterrad bleiben zu müssen?
- Wenn jemand anderer im Bild ist – was will er? (es kann auch ein Verstorbener sein)
- Kann ich dieser Person (dem Verstorbenen), wenn notwendig, jetzt meine Meinung sagen und dann loslassen?



Selbstreflexion und das Gute in allem entdecken

4. Für den Energieaufbau zeichnen Sie eine liegende oder stehende Achterschleife über das Geschriebene. Farbe intuitiv wählen
Wählen Sie einen Satz, der für Sie stärkend ist und Sie neue Wege gehen lässt.
Ich liebe mich!
Ich mag mich!
Ich bin reich an Liebe und lebe mein Leben!
Ich gehe jetzt mutig und in der eigenen Verantwortung meinen Lebensweg!
Meine inneren Kräfte helfen mir, neue Wege zu gehen! (Lebenskräfte, Fähigkeiten, Talente...)

Zeichnen Sie die Achterschleife und wiederholen Sie den gewählten Satz so lange, bis die Hand intuitiv stehen bleibt.

Sich zentrieren und bei sich sein

1. 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 auf allen meinen Lebenswegen.

Ich bin dankbar für den heutigen Tag.

2. 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 auf allen meinen Lebenswegen.

Ich bin dankbar für den heutigen Tag.

Abschluss der Übung

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

Freuen Sie sich auf den bevorstehenden Tag!!!

Verankern Sie ein positives Gefühl, ein Bild... in Ihrem Gehirn – siehe Pkt. 4, Bl. 7



Selbstreflexion und das Gute in allem entdecken

3. Die Müdigkeit durchschauen

Eines der wichtigsten und häufigsten Symptome einer bewussten oder unbewussten Stressthematik ist die Müdigkeit. Manche Menschen empfinden ein Schläffsein, alles ist zu viel, sie möchten gleich wieder schlafen, sich niederlegen. Wann immer der Körper diese Symptome zeigt, ist es meist nie die Müdigkeit, die sich in Folge harter Arbeit oder nach einer langen Wanderung zeigt. Diese Art von Müdigkeit fühlt sich anders an. Es ist das Gefühl, sich jetzt ausrasten zu wollen, sich jetzt Ruhe zu gönnen.

Mit folgender Übung durchschauen Sie Ihre unbewusste Stressthematik Ihrer Müdigkeit und Schläffheit und können sich in Zukunft völlig neu entspannen. Sie haben mehr Lebensfreude und Energie für Ihre täglichen Aufgaben.

Übung

Erzähle mir deine Geschichte

1. Schreiben Sie das Wort Müdigkeit oder Schläffheit auf ein Blatt Papier.
2. Nehmen Sie sich jetzt Zeit, schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie in sich, wie sich die Müdigkeit in Ihnen auswirkt, wo Sie sich am stärksten zeigt.
3. Schreiben Sie jetzt alle positiven und negativen Gedanken, Gefühle und Erinnerungen dazu, bis Sie tief durchatmen können oder sich Ihr Körper entspannter anfühlt.
4. Lesen Sie das Geschriebene 1 x durch und unterstreichen Sie das wichtigste negative Gefühl.
5. Das Bild zum Gefühl

Jedes Bild ist mit vielen unbewussten Erinnerungen und Emotionen verbunden und sagt sehr häufig mehr aus, als Worte erklären können.

Schließen Sie die Augen und denken Sie an das negative Gefühl – wie wirkt es sich auf Ihren Körper aus und wie erscheint dieses Gefühl bildhaft?

6. Zeichnen Sie das Bild auf ein Blatt Papier und bitten Sie das Bild – Erzähle mir jetzt deine Geschichte!

Schreiben Sie in ganzen Sätzen, Halbsätzen, einzelnen unzusammenhängenden Worten... alles, was wahrgenommen wird, auch wenn es unverständlich, kränkend ist, wütend macht oder zu positiv erscheint, denn das ist jetzt so und es ist okay, wie es ist!!! Es ist Ihre Lebensgeschichte, wie Sie sie empfunden haben, und zu diesem Zeitpunkt nicht ändern konnten. Je mehr es Ihnen gelingt, das Wahrgenommene anzunehmen, ohne sich oder andere zu bewerten, be-, verurteilen oder zu beschuldigen, desto einfacher können Sie sich von allen Stressfaktoren lösen und Sie können sich wieder entspannen und in Balance bringen.

Schreiben Sie so lange an Ihrer Geschichte, bis ein tiefes Durchatmen möglich ist.

Selbstreflexion und das Gute in allem entdecken

Energieaufbau mit der Blume des Lebens

Die Blume des Lebens ist ein uraltetes Symbol der heiligen Geometrie und ein Sinnbild für Unendlichkeit und vollkommene Harmonie, für die Einigkeit von Körper, Seele und Geist. Dem Symbol wird eine harmonisierende und schützende Wirkung zugeschrieben. Das Ornament besteht aus einer Vielzahl an Kreisen, die einander überlappen und so eine Art Blütenmuster mit 90 einzelnen Blütenblättern bilden. Umgeben werden die Blütenblätter von drei Ringen, die sie zusammenhalten.

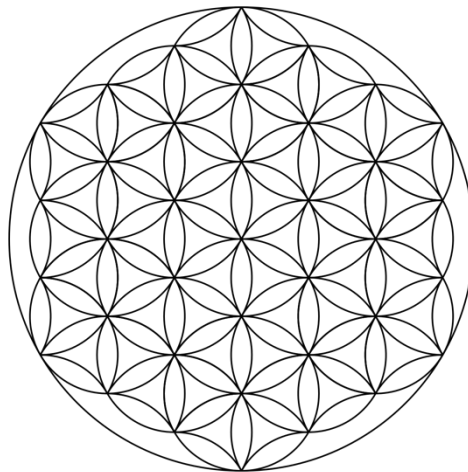


Bild: de.wikipedia.org

Zum weiteren Loslassen von allem, was Sie noch unbewusst mit der Geschichte verbinden und was Sie schwächt, schauen Sie auf das Bild der Blume des Lebens bis Sie tief durchatmen können. Damit schaffen Sie in Ihrem Feld der Lebensenergie wieder Freiräume für Neues!!!

Vertiefen des neuen Glaubensmusters

1. Wählen Sie einen Satz, der für Sie stärkend ist und Sie Ihre neuen Wege gehen lässt.

- *Ich bin frei, meine Gedanken zu wählen!!!*
- *Ich habe den Mut, neu zu beginnen!*
- *Ich bin reich an Liebe und gehe meinen eigenen Lebensweg!*
- *Ich bestimme meinen Lebensalltag!*
- *In der Liebe bin ich stark und wertschätzend!*
- *Ich gehe jetzt mutig und in der eigenen Verantwortung meinen Lebensweg!*
- *Meine inneren Kräfte helfen mir, neue Wege zu gehen!*
- *Ich heile, in dem ich auf mich schaue und Altes loslasse!*
- *Ich bin gut zu mir und liebe mich so, wie ich bin!*
- *Ich verfüge über alle Kräfte und Fähigkeiten, mein Leben zu verändern!*
- *Mein Leben ist Fülle von allem, was ich bin!*
- *Meine inneren Kräfte sind heil!*
- *Mein Geist ist heil!*
- *Ich achte auf mich und nehme jetzt wahr, wer ich bin!*
- *Ich lebe mein gesundes Leben.*
- *Ich bin und bleibe ganz bei mir!!!*
- *Ich achte auf mich und andere!*
- *Ich gehe meinen gesunden Weg!!! Meine Intuition führt mich. Meine Herzensstimme führt mich. Ich vertraue ihr.*



Selbstreflexion und das Gute in allem entdecken

2. Klopfen Sie die Thymusdrüse (Lage: unter dem oberen Brustbein) und sprechen Sie wiederholt den positiven Glaubenssatz, bis Sie intuitiv das Klopfen beenden können.
3. Atmen Sie tief durch und schließen Sie dann wieder Ihre Augen.
Richten Sie Ihren Blick nach innen, zu der Stelle, wo Sie vorher Ihre Müdigkeit wahrgenommen haben. Was fühlen Sie jetzt? Wie fühlt sich Ihr gesamter Körper an? Wenn ein starkes, wohltuendes Gefühl wahrgenommen wird, ist der Stressabbau abgeschlossen und Sie sind wieder in Ihrer inneren und äußeren Balance.
Spüren Sie noch etwas Negatives, Unangenehmes, dann wiederholen Sie alle Übungsschritte Bl. 5 – 7, bis sich ein neues positives Gefühl und dazu ein neues Bild zeigt.

Verankern des positiven Gefühls oder inneren Bildes

Wählen Sie ein positives Gefühl oder ein inneres Bild, das Sie jetzt wahrnehmen und verankern Sie es in Ihrem Gehirn – siehe Pkt. 4, Bl. 7 – 8.
Mit allen Übungsschritten verlassen Sie Ihre alten Wege und es entstehen neue Möglichkeiten, Ihr Leben sinnvoll und freudig zu gestalten.

Abschluss der Übung

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

4. Ein positives Gefühl stärkt den Selbstwert

Freuen Sie sich, wenn Sie nach einer Übung oder nach einem wertschätzenden Gespräch, nach dem Lesen eines Buches... ein positives Gefühl empfinden. Verankern Sie dieses Gefühl in Ihrem Gehirn, indem Sie eine Variante der folgenden Übung ausführen. Es sind ganz einfache Übungsschritte, die Sie spontan im Alltag integrieren können.

a. Aura stärken

Zeichnen Sie einen Kreis auf ein Blatt Papier und zeichnen Sie sich als Strichfigur hinein. Schreiben Sie Ihr positives Gefühl hinein oder zeichnen Sie symbolisch Ihr inneres Bild in den Kreis. Alle positiven Gedanken, die Sie jetzt dazuschreiben, stärken zusätzlich Ihr Energiefeld. Verwenden Sie intuitiv die Farben, die Sie stärken. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um Ihren Selbstwert zu stärken.

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

b. Herzensliebe stärken

Zeichnen Sie Ihren Herzmuskel auf ein Blatt Papier und fahren Sie die Übung wie in Pkt. a. beschrieben fort.

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

Selbstreflexion und das Gute in allem entdecken

c. Wortimagination zum positiven Wort oder Bild

Verwenden Sie Ihr inneres Bild oder Ihr positives Wort und führen Sie folgende Schritte aus.

Ein Beispiel mit dem Wort Selbstliebe:

- Legen Sie die Hände auf Ihre Körpermitte und schließen Sie die Augen.
- Stellen Sie sich vor, Sie liegen in einer wunderschönen Wiese und schreiben das Wort *Selbstliebe* mit großen Lichtbuchstaben in den Himmel.
- Öffnen Sie sich jetzt für diese Energie/diese Kraft. Atmen Sie diese ein und stellen Sie sich vor, wie sie in verschiedenen Farben Ihren Körper und Ihre Aura auffüllen. Bleiben Sie so lange bei diesem inneren Bild, bis Sie die Energie/die Kraft des Wortes *Selbstliebe* ganz angenehm in sich spüren.

d. Waldspaziergang

Bei einem Spaziergang durch den Wald richten sich Ihre feinstofflichen Energien wieder vertikal, allem gesunden Lebendigen entsprechend, aus.

- Gehen Sie in ruhigen Schritten und atmen Sie mehrmals tief ein und aus bevor Sie Ihre Übung beginnen.
- Nehmen Sie jetzt Ihr positives Gefühl, das Sie z.B. nach einer der o.a. Übungen oder nach einem Gespräch... hatten, wahr oder erinnern Sie sich wieder an Ihr inneres positives Bild, Ihre Vision und gehen Sie mind. 10 Minuten lang langsam den Weg weiter. Kehren Sie immer wieder zum Gefühl/Bild zurück, wenn Ihre Gedanken abschweifen.
- Spüren Sie, wie sich Ihr Körper, Ihre Gefühle neu orientieren, schenken Sie sich Mut für den Neubeginn und freuen Sie sich auf die Reaktion, die Sie im Alltag erleben werden. Vielleicht schon auf Ihrem Weg nach Hause, wenn Sie einen neuen Weg entdecken, der Ihnen besonders gut gefällt oder Ihnen ein Lächeln geschenkt wird.

Wenn wir eine Situation nicht ändern können, müssen wir uns selbst ändern!

Viktor Frankl

**Und wenn wir nach getaner Arbeit ruhen,
regelt sich oftmals auch etwas im Schlaf!**

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in sich das Gute entdecken und verwirklichen.
Ich wünsche Ihnen viel gelebte Freude,
trotz aller Einschränkungen, denen wir im
Außen begegnen und
ich wünsche Ihnen Gesundheit!

Ihre Waltraud Luise Huber



Bild: privat