



## Positive Lebens-Kräfte aktivieren

Liebe Leserinnen und Leser,

mit den folgenden einfachen, aber sinnvollen Anleitungen können Sie Ihre Lebensenergie aktivieren und sich dadurch wohler fühlen, Sie können neue kreative Wege entdecken, neue positive Gedanken ins tägliche Leben integrieren und die Herausforderungen des Alltags besser meistern!

**Wann immer Sie etwas für sich tun, nützen Sie die Chance zur Veränderung!**



**Begegnen Sie Ihrer Herzensliebe,  
der Liebe zu Ihren Mitmenschen,  
der Liebe zur Natur und zum Kosmos!**



Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich bewusst Zeit für Ihr Wohlbefinden gönnen und viel Freude an den positiven Kräften haben. Sie schaffen es!

Bleiben Sie gesund!  
Ihre  
Waltraud Luise Huber

*Weise ist der Mensch,  
der nicht nach den Dingen trauert, die er nicht besitzt,  
sondern sich der Dinge erfreut, die er hat.*

Epiket – Philosoph in der Antike, geb. 50 n.Chr.

### 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.



## Positive Lebens-Kräfte aktivieren

### PAUSE VOM ALLTAG IN DER BUNTEN LICHTKUGEL

Wenn Sie das Gefühl haben, von einer Person verdrängt zu werden, keinen Platz im Raum zu haben, eingeengt zu sein... können Sie mit dieser Methode klare Grenzen ziehen und ganz bei sich bleiben.

#### Zeichnen

- Zeichnen Sie sich als Strichfigur auf ein Blatt.
- Um diese Strichfigur herum zeichnen Sie mit einem Farbstift so lange einen großen Kreis, bis die Hand intuitiv stehen bleibt (wenn vorhanden, wählen Sie intuitiv eine Farbe – ausgleichend, entspannend und harmonisierend sind immer die Farben des Regenbogens oder die Farbe Gold).

Wiederholen Sie währenddessen immer halblaut einen positiven Satz, wie zum Beispiel:

Ich liebe mich!

Ich bleibe ganz bei mir!

Ich habe die Kraft, alles zu schaffen, was ich will!

Ich gebe mein Bestes!

Ich mag mich!

Ich vertraue meinen Selbstheilungskräften!

Ich gestalte mein Leben!

Oder jeden anderen positiven, motivierenden Satz, der Ihnen einfällt.

Lassen Sie alle Gedanken und Bilder, die jetzt ins Bewusstsein kommen, weiterziehen, halten Sie nichts mehr fest, lassen Sie alle anderen Menschen außerhalb des Farbkreises ihren Weg gehen und ihre Gedanken haben – machen Sie einfach einmal PAUSE VOM ALLTAG!

#### 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.

oder

#### Visualisieren

Schließen Sie die Augen und visualisieren Sie um sich herum eine große Farbkugel (wählen Sie intuitiv eine Farbe – ausgleichend, entspannend und harmonisierend sind immer die Farben des Regenbogens oder die Farbe Gold).

- Genießen Sie im Schutz der Kugel die Energie der Farbe, lassen Sie die Farbe in alle Ihre Zellen einfließen oder atmen Sie die Farbe in Ihre Aura und in den gesamten Körper oder stellen Sie sich vor, sie liegen in Ihrer Farbkugel ganz gemütlich in einer Hängematte oder machen es sich auf einer Couch gemütlich und lesen ein interessantes Buch.

Lassen Sie alle Gedanken und Bilder, die jetzt ins Bewusstsein kommen, weiterziehen, halten Sie nichts mehr fest, lassen Sie alle anderen Menschen außerhalb der Farbkugel ihren Weg gehen, ihre Gedanken haben – machen Sie einfach einmal PAUSE VOM ALLTAG!

#### Anschließend

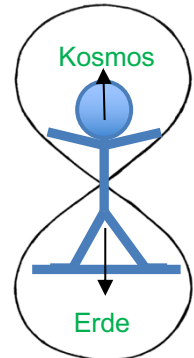
- Atmen Sie 3 x tief durch und, wenn vorhanden, trinken Sie schluckweise 1 – 2 Gläser Wasser, sodass alle Zellen das Positive besser aufnehmen können.

## Positive Lebens-Kräfte aktivieren

### 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.

## Positive Lebens-Kräfte aktivieren

### GEDANKENHYGIENE – LOSLASSEN – ZUR RUHE UND GELASSENHEIT KOMMEN

Wird alles, was Sie tagtäglich in Ihrer Familie und in den Medien hören, sehen, lesen zu viel, zu schwer, vernetzt sich das jetzige belastende Geschehen mit Erinnerungen an frühere negative Erlebnisse, können Sie die Vielfalt an Informationen nicht mehr verarbeiten, richtige und unwahre Nachrichten nicht mehr unterscheiden und werden deshalb Ihre Gedanken immer trüber? Schaukeln sich Ihre Gefühle auf und neigen Sie zu Aggression, Wut, Zorn? ..., oder erleben Sie Trauer, Einsamkeit, Fluchtgedanken? Durch folgende einfache Schritte können Sie zu mehr Klarheit und Ruhe führen. Sie spüren wieder Ihre eigenen Lebenskräfte, wie Mut, Vertrauen, Verantwortung, Hoffnung, Liebe... und können Entscheidungen treffen, die Ihnen und Ihrem gesunden, geistig Unbewussten entsprechen.

#### Aktivieren der Lebensenergie durch Energiezeichen

- Begeben Sie sich an einen guten, ruhigen Platz, stellen Sie sich ein Glas Wasser bereit, nehmen Sie sich einen Schreibblock oder lose Blätter, einige Schreibstifte/Farbstifte, wenn möglich schalten Sie Ihr Handy aus und schreiben Sie jetzt alle Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze, Erinnerungen... auf oder zeichnen Sie alles, wenn Worte fehlen.  
Schreiben oder zeichnen Sie so lange, bis Sie tief durchatmen können, ein positiver Gedanke, ein positives Bild oder Gefühl ins Bewusstsein kommt oder sich Ihr Körper entspannt.
- Um den restlichen Stress zu neutralisieren, Ihre Lebensenergie zu stärken oder Ihre Mitte wiederzufinden und aus ihr heraus die täglichen Anforderungen zu meistern, wählen Sie aus den angeführten Energiezeichen (Energiespiralen, Achterschleife und Kreis) intuitiv ein Zeichen.  
Wählen Sie intuitiv aus Ihren vorhandenen Farbstiften, die Farbe, die Sie jetzt stärkt. Wenn keine Farbstifte vorhanden sind, reicht auch ein Kugelschreiber oder Bleistift.
- Zeichnen Sie über das gesamte Blatt das gewählte Energiezeichen so lange, bis die Hand intuitiv stehen bleibt.  
**Geduld führt Sie zum Ziel, zu Ihrer Ruhe und Gelassenheit!**
- Atmen Sie tief durch und entsorgen Sie das Blatt/die Blätter (verbrennen, zerreißen und gleich in den Papierkorb oder gönnen Sie sich jetzt gleich ein paar Schritte zum Papiercontainer).

#### 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.



## Positive Lebens-Kräfte aktivieren

oder

### Das Energiefeld zwischen den Händen aktivieren

- 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.
- Halten Sie Ihre Hände (das Dreieck der Finger) vor Ihre Stirn und lassen Sie aus dem Kopf alle negativen Gedanken, Bilder und Erinnerungen in das positive Energiefeld zwischen Ihren Händen einfließen. Sie können Ihre Ellbogen auch auf den Tisch aufstellen und den Kopf ein wenig Richtung Dreieck senken, das entspannt Schultern und Arme.
- 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.

### Anschließend

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

## LASS LOS, WAS DU JETZT NICHT MEHR BRAUCHST!

Schaffen Sie mit den hier angeführten Möglichkeiten Freiraum in Ihren Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen, und auch in Ihrem Wohnbereich und Garten, gerne auch am Arbeitsplatz!

### Sinn-volle Aufgabe für heute und morgen..., so lange, wie es für Sie Sinn-voll ist:

- *Ich entsorge, verkaufe, verschenke... immer gleich das, was mir JETZT IN DIE HÄNDE FÄLLT.  
Das hilft mir, FREIRAUM FÜR NEUE GEDANKEN UND IDEEN ZU SCHAFFEN, und ICH TANKE NEUE ENERGIE, da ich Materie nicht immer von A nach B räumen muss!!! 😊*



## Positive Lebens-Kräfte aktivieren

### DANKBARKEIT FÖRdert IHRE RESILIENZ

Ihr Leben wird durch **Dankbarkeit bereichert und fördert Ihre psychische Widerstandsfähigkeit, die sogenannte Resilienz.**

**Denn Ihre Lebenserfahrungen wie zum Beispiel Dankbarkeit, Wertschätzung, Liebe, Vertrauen, Humor, Verantwortung und Hoffnung sind erneuerbare Energien Ihrer geistigen Dimension, die unabhängig von Ihren derzeitigen Lebensumständen in Ihnen zum Tragen kommen wollen.** Sie können aus diesen schöpfen, wann immer Sie diesen Vorrat auffüllen wollen. **Damit stärken Sie Ihre Widerstandsfähigkeit!**

### SIE haben die Wahl – Undankbarkeit oder Dankbarkeit zu fühlen

Sie können **wählen**, ob Sie negativ eingestellt, traurig, zornig, besorgt, neidvoll oder misstrauisch sind, oder ob Sie die positiven Seiten Ihres Lebens sehen wollen. **Dankbarkeit ist eine Lebenseinstellung**, die Sie selbst wählen können. Sie ist nicht abhängig davon, ob Sie gesund, gutaussehend oder besonders wohlhabend sind. Sie ist die **bewusste** Entscheidung, auf das, was das Leben bietet, **positiv** zu reagieren. Das heißt, **alles als Geschenk oder Chance zu sehen. Voraussetzung ist die Bereitschaft und Ihr freier Wille**, auch die kleinen Dinge des Lebens dankbar und mit einer gewissen Form von Demut wahrzunehmen.

**Sehen Sie den Regenbogen, wo andere über das schlechte Wetter klagen!**

### Undank loslassen – Dankbarkeit leben

- Schreiben Sie mindestens 5 Minuten lang alle Gedanken zur Undankbarkeit auf.
- Atmen Sie tief durch, gehen Sie einige Schritte im Raum auf und ab oder schütteln Sie im Stehen Ihren Körper durch und trinken einige Schluck Wasser.
- Nehmen Sie ein **neues** Blatt und schreiben Sie mindestens 10 Minuten lang alle Gedanken zur Dankbarkeit auf.
- Halten Sie eine Hand auf Ihren Bauchnabel und lesen Sie Ihre Gedanken zur Dankbarkeit 2 – 3x durch.
- Entsorgen Sie das Blatt der Undankbarkeit. Behalten Sie das Blatt mit den Gedanken der Dankbarkeit und lesen Sie wiederholt alle Gedanken auf Ihren Blättern – dadurch nähren Sie Ihre Zellen mit positiver Energie.

### 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.

## Positive Lebens-Kräfte aktivieren

### Der umgedrehte Regenbogen

- Visualisieren Sie einen **umgedrehten Regenbogen** und setzen oder legen Sie sich in eine Hängematte, lassen Sie die Farben des Regenbogens in Ihr Energiefeld einwirken und schaukeln Sie sich frei!
- Lassen Sie alle Gedanken an Undankbarkeit abfließen, bis Sie Dankbarkeit empfinden. Vielleicht zeigt sich auch ein Glücksgefühl!
- Genießen Sie den Moment der Ruhe, der Stille, der Freiheit... und verweilen Sie so lange Sie wollen.

Wenn Ihnen das Visualisieren nicht gelingt, schließen Sie Ihre Augen, seien Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz beim umgedrehten Regenbogen und denken Sie in einfachen Gedanken im Sinne des oben Geschriebenen.

**Das Chi – unsere Lebensenergie – folgt unserer Aufmerksamkeit, unseren Gedanken!**

### Das DANKESCHÖN-BÜCHLEIN

#### Forschungsergebnisse

**Die Hirnforschung hat bewiesen, dass man Dankbarkeit trainieren kann.**

**Wer sich jeden Tag am Leben freut und „Probleme“ als Herausforderungen sieht, der aktiviert das „Belohnungszentrum“ im Gehirn, wo die guten Gefühle entstehen. Das Zentrum wird dabei weiter ausgebaut und die guten Gefühle werden immer leichter.**

Die **Forschungen** aus dem neuen **Bereich der Positiven Psychologie** zeigen auch, dass **dankbare Menschen sich subjektiv besser fühlen. Sie sind glücklicher, haben weniger Stress und sind zufriedener mit ihrem Leben und ihren sozialen Beziehungen.**

Menschen, die aufgefordert wurden, **Dankbarkeitstagebücher** zu führen, haben in einem **Zeitraum von zwei Monaten mehr ihrer Lebensziele verwirklicht**, als solche, die das nicht taten.

In einer **Studie** sollte eine Gruppe Versuchspersonen eine Woche lang jeden Tag drei positive Erlebnisse notieren. Die Kontrollgruppe wurde nur aufgefordert, ihre Erinnerungen an den Tag zu notieren. **Die Gruppe, die positive Erfahrungen notiert hatte, gab auch nach sechs Monaten noch an, zufriedener mit ihrem Leben zu sein als zuvor. Diese Übung war so erfolgreich, dass viele Teilnehmer das Tagebuch freiwillig auch noch nach Ende der Studie weiterführten.**

#### Anregung:

Führen Sie ein **Dankbarkeitstagebuch!**

Oder nennen Sie es **Mein Dankeschön-Büchlein!**

- Nehmen Sie sich **abends**, wenn möglich **täglich**, Zeit, all das aufzuschreiben, wofür Sie dankbar sein können. So kommen Sie zur Ruhe und die Dankbarkeits-energie wirkt sich positiv auf Ihr Nervensystem, Ihren Schlaf... aus.
- Lesen Sie Ihre Gedanken, wenn Trübsal Sie übermannen will, wenn Sie sich überfordert fühlen, wenn alles zu viel für Sie wird...
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit, für sich Gutes zu tun.

## Positive Lebens-Kräfte aktivieren

oder

### Tagebuch schreiben

- Das Sich-Zeit-nehmen und die Gedanken auf das Papier fließen lassen, löst innere Spannungen, schafft Ruhe und Freiraum für Neues!

### Was hilft Menschen, Stresssituationen auf gesunde Art zu bewältigen?

Dazu hier eine Geschichte, die ich in den letzten Tagen von einer Kollegin erhielt. Sie kann uns in Krisenzeiten wachrütteln und **durch neues Bewusstsein können wir unsere Gesundheit stärken!**

*In einer indischen Stadt drohte eine Choleraepidemie. In dieser Stadt lebte ein Heiliger, der die Cholera zu sich befahl. Sie kam in Person, und der Heilige beklagte sich bei ihr, dass sie soviel Unheil anrichten würde. Die Cholera meinte: „Ich hole 5 Personen, die stehen mir zu. Nicht mehr und nicht weniger.“ Dann brach die Choleraepidemie aus und es starben 500 Menschen in der Stadt. Der Heilige befahl die Cholera wieder zu sich und machte ihr bittere Vorwürfe, dass sie sich nicht an ihr Wort gehalten habe. Die Cholera antwortete: „Ich habe mein Wort gehalten und nur 5 Menschen geholt. Die anderen 495 starben aus Angst vor mir.“*

### Was hilft Menschen, Stresssituationen auf gesunde Art zu bewältigen?

Diese Frage untersuchte die Psychoneuroimmunologie-Forscherin Susan Lutgendorf und stieß auf einen **wichtigen Gesundheit erhaltenden Faktor: den „sense of coherence“ – den Sinn für die Zusammenhänge des Lebens. Das ist die Fähigkeit, trotz widriger Umstände einen Sinn im Leben zu sehen.** Ein Beispiel:

In einem Test bekamen 400 Menschen Nasentropfen mit Erkältungsviren. Nicht alle erkrankten. Besonders gefährdet waren jene Menschen, die sich in einem Fragebogen als besonders gestresst geoutet hatten.

**Der Körper reagiert auf das, was im Gehirn vor sich geht; er reagiert nicht auf das, was in der Umwelt vor sich geht.**

**Ein Mensch, der zur Freude fähig ist und einen Sinn im Leben sieht, selbst dann, wenn dieses ihn mit schwierigen Herausforderungen konfrontiert, entwickelt mehr Immunkraft!**

Und zum Schluss noch Anregungen, die wir alle in jeder Lebenssituation und zu jeder Zeit ausführen können:

- **Legen Sie regelmäßig eine Pause zum Durchatmen ein!**
- **Schicken wir einander positive Gedanken und füllen wir so das Energiefeld aller Menschen, der Erde und des Kosmos mit positiver Energie!  
Wir profitieren alle davon! DANKE!**