

# Anleitung zur Aktivierung Deiner Selbstheilungskräfte

Setze Dich bequem hin und lasse Deine Gedanken zur Ruhe kommen.

Imaginiere den orange - blauen dicken Lichtstrahl der von ganz oben kommt, durch Deinen Kopf in den Körper geht, dort alle Deine Organe, Knochen, Muskeln, Nerven und Zellen erhellt, mit gleichmässiger Energie versorgt, Deinen Körper an den Fußsohlen wieder verlässt und bis zum Erdmittelpunkt ganz nach unten geht.

Sieh diesen Lichtstrahl von ganz oben - durch Dich hindurch - bis ganz unten als ein Bild. Wenn Du soweit bist, beginne mit der Übung.

Klopfe alle auf Seite zwei genannten Punkte mit den Fingern, nicht fest - sondern liebevoll und sage dazu Deine Affirmation.

Nach den 13 Punkten rolle mit den Augen. Erst rechts - dann links dann oben dann unten. Wiederhole 2x. Lass die Augen kreisen - rechts herum und wieder links herum.

Zähle rückwärts zielstrebig von z.B. 90 bis 81.

Singe ein kleines Lied - Happy birthday to you...

Wiederhole die Augenübung. Erst die Richtungen, dann kreisen. Wiederhole 2x.

Jetzt sind wir fast am Ende angelangt.

Mache folgende abschließende Übung **morgens**: Der "Karateschlag" Bild 3

Schlage dazu Deine fast ganz geschlossene Hand mit der Handkante in die jeweils andere Handfläche. Schlage jeweils dreimal und wechsele dann die Hand. Sprich dabei die Affirmation No.1. Nach etwa einer Minute mache fünfmal den Feueratem.

Halte Deine Hände in Brusthöhe, die Handflächen nach aussen.

Atme tief ein - stosse Deine Hände ruckartig nach vorne und atme auch genauso schnell aus.

Beginne einen wundervollen Tag.

Mache folgende abschließende Übung **abends**: zeichne mit Deinem rechten Zeigefinger eine liegende Acht auf dein Brustbein, atme siebenmal langsam ein bis in die Spitzen Deiner Lunge und etwa doppelt so langsam aus. Sprich dabei leise im Inneren Deinen Dank für diesen Tag aus. Bitte Deine Heilungskräfte Dir im Schlaf zu dienen. Stelle Dir Deinen Lieblingsplatz vor an dem du Ruhe findest.

Lass Dich entspannt in den Schlaf gleiten und regeneriere Dich vollständig.

