

## Bewusstseinstechnik zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

### Aktivierung der Selbstheilungskräfte

1. Überlegen Dir für welches Thema Du Deine Selbstheilungskräfte aktivieren möchtest (z.B. »Verbesserung der Beweglichkeit«, »Gesundung von Gewebe«, »Heilung eines kranken Organs oder Körperteils«).
2. Schließe die Augen, und konzentriere Dich nur auf Deinen Atem, wie er kommt und
3. wieder geht. Spürst Du, wie Du Dich langsam entspannst?
4. Stelle Dir den gewünschten Zustand mit allen Sinnen vor. Es ist egal, wie weit Du in diesem Moment von diesem Zustand entfernt sind.
5. Sage Dir innerlich: »Gesundheit ist mein natürlicher Zustand«, »Ich bin völlig beweglich«, »Meine Atemwege sind frei« (oder eben das Erwünschte).
6. Tauche in das Schöpfungsbewusstsein ein – so lange, bis Du das Gefühl hast, dass es gut ist.
7. Versetze Dich danach in das Gefühl des gesunden Zustands. Was passiert alles, wenn Du völlig gesund bist? Was tust du dann? Wie fühlst Du Dich? Wie reden andere über Dich?
8. Fühle die Situation so stark, bis Vorstellung und Realität verschwimmen. Sei die gewünschte Situation!
9. Wenn das Seins-Gefühl am stärksten ist, presse Sie für ca. fünf Sekunden Zeigefinger und Daumen einer Hand zusammen und verankere somit das Gefühl in dein Zellbewusstsein
10. Bedanke Dich für den bereits erfüllten Wunsch.
11. Komme zurück an die in Dein Alltags - Bewusstsein.
12. Schreibe in allen Einzelheiten auf, was Du erlebt hast.
13. Teste Deinen Anker, indem Du noch einmal Zeigefinger und Daumen zusammenpresst. Entsteht erneut das Gefühl der geheilten Situation?
14. Wiederhole in den nächsten 30 Tagen mindestens zweimal täglich die Übung, wobei Du allerdings den Anker nicht erneut setzen musst.
15. Lasse die Situation immer mehr in Ihren Alltag einfließen – handle so, als sei der Wunsch bereits Realität.
16. Tauchen Zweifel auf, löse Deinen Anker aus.
17. Je häufiger Du diese Übung zu unterschiedlichen Themenstellungen durchführst, desto besser wird sich Dein Körper an seine Selbstheilungskräfte erinnern.