



# bl bewusstster leben

NEU DENKEN UND HANDELN

bewusster leben

## IKIGAI

Das Geheimnis eines langen Lebens

## Selbstheilung mit den Händen

Kleine Übungen für zwischendurch

## DANKBARKEIT

Der Schlüssel zum Glück

Der neue Trend

# WALDBADEN

Eintauchen in die positive Kraft der Natur



ISSN 2568-3411

02

196054 505909

4



### *Schluss mit dem Gedankenkarussell*

Ich bin mir meiner selbst bewusst.

Legen Sie Ihre Hand so auf den Kopf, dass die äußere Seite des kleinen Fingers am Stirnhaaransatz liegt. Dabei stellen Sie sich folgende Fragen:

- Habe ich das Gefühl, als würde mir mein Kopf davonfliegen?
- Fällt es mir schwer, einen klaren Gedanken zu fassen, weil mir zu viele Sachen gleichzeitig durch den Kopf gehen?
- Bin ich im „Dauerdenken“ gefangen?

#### WAS KANN ICH TUN?

- Erlauben Sie sich, wieder mehr auf Ihr Bauchgefühl zu hören, anstatt alles über rein rationales Denken zu lösen.
- Erledigen Sie Ihre Themen eins nach dem anderen – in Zusammenarbeit von Kopf und Bauch.
- Gönnen Sie sich gezielt Entspannung, beispielsweise auf einem Spaziergang in der Natur.
- Gehen Sie ganz bewusst mit dem Kopf im Himmel und mit den Füßen auf der Erde.

# Die heilende Kraft unserer Hände

Indem wir eine oder beide Hände gezielt an spezielle Körperstellen legen, können wir die in unseren Zellen gespeicherten Informationen beeinflussen und innere Blockaden lösen. Das hilft schnell gegen Stress, Wut, Enttäuschungen und körperliche Schmerzen.

**M**it den hier vorgestellten Anregungen zum Handauflegen können Sie Ihr Energiefeld wieder ins Gleichgewicht bringen. Sie lernen, sich zu vertrauen, Ihren Händen, Ihren Gefühlen, Ihrer Intuition.

Legen Sie Ihre Hände an Ihren Körper bzw. auf bestimmte Körperstellen, um sich wieder zu spüren, zu finden, zu erholen, zu unterstützen, zu heilen – in allen Aspekten und Funktionen Ihres Wesens, Ihrer Persönlichkeit. Nehmen Sie Ihr Leben wieder selbst in Ihre Hand, Ihre Hände. Keine Angst, Sie können dabei nichts falsch machen.

Ahmen Sie einfach die Handhaltung auf den Bildern nach. Beginnen Sie mit dem Bild, das Sie intuitiv am meisten anspricht. Sie können aber auch danach gehen, in welchem Bereich Ihres Körpers Sie vielleicht häufiger Beschwerden haben – oder nach den einzelnen Körperteilen und Organen zugeordneten seelischen Entsprechungen.

Die Texte zu den Bildern sollen Ihnen nur Anregungen geben, sie inspirieren. Sie können auch einfach gar nichts denken, während Sie Ihre Hände an Ihren Körper legen. Oder es kommen

Ihnen ganz andere Gedanken in den Sinn. Das ist völlig in Ordnung.

Lassen Sie während des Handauflegens einfach so gut wie möglich los – und die Gedanken und Gefühle sich selbst finden.

## Den Heiler in sich aktivieren

Sie können das Handauflegen an jedem Ort und zu jeder Zeit durchführen, so oft Sie mögen und/oder es Ihnen guttut. Wenn Sie jetzt denken „Zu schön, um wahr zu sein“, dann probieren Sie es aus, und Sie werden erstaunt sein, was passiert. Sie werden sich wieder spüren und wahrnehmen und damit Ihr Selbstheilungspotenzial, den Heiler bzw. die Heilerin in sich selbst aktivieren. Vermutlich werden Sie während des Handauflegens fühlen, wie sich etwas entspannt und löst. Abends im Bett praktiziert, verhilft Ihnen das möglicherweise dazu, leicht ein- und erholsam durchzuschlafen. Aber selbst wenn Sie unter Ihren Händen nichts spüren – in jedem Fall hat sich etwas getan.

Tieferegehende und langfristige Veränderungen werden sich im Laufe der Zeit einstellen, nach Tagen, Wochen

oder Monaten. Auf körperlicher Ebene werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass sich unter anderem Ihre Belastungsfähigkeit, Ihre Ausdauer und Ihre Beweglichkeit – also ganz allgemein Ihre Körperfunktionen – verbessern. Dass Schmerzen nachlassen oder sogar völlig verschwinden. Und dass Sie mehr Kraft und Leistungsbereitschaft verspüren.

Auf geistiger Ebene werden Ihre mentale Leistungsfähigkeit, die Konzentrationsfähigkeit, Ihr Erinnerungsvermögen sowie Ihre Wahrnehmung und Intuition spürbar zunehmen. Dazu kommen eine emotionale Entspannung in Form einer stärkeren Gelassenheit, eine deutlich höhere Frustrationstoleranz, größeres Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sowie eine tiefe, allumfassende Ausgeglichenheit! Mit einem Wort: Sie werden zu einer körperlich-geistig-seelischen Harmonie und Balance finden.

**bl**

Eva Bong

## BUCHTIPP

Otto und Eva Bong  
**Selbstheilung mit den eigenen Händen**  
Scorpio Verlag, € 16,50



## Kiefer - sich durchbeißen



Ich  
gehe ganz  
gelassen  
durchs  
Leben.

### IN VERBINDUNG KOMMEN/SPÜREN, WAS IST

Legen Sie Ober- und Unterlippe aufeinander, ohne dass die obere und die untere Zahnreihe sich berühren; die Zunge ist ebenfalls entspannt, die Zungenspitze stößt leicht gegen die obere Zahnreihe.

Nun legen Sie Ihre Hände sanft auf die Kiefergelenke, lenken Ihren Geist dorthin und fragen Sie sich:

- Spüre ich häufig Druck und Spannung in den Kiefergelenken, presse ich die Zähne zusammen?
- Habe ich viel Stress, Erfolgsdruck, Sorgen, Ärger?
- Neige ich dazu, meine Ziele verbissen zu verfolgen?
- Ist meine innere Haltung „Augen zu und durchbeißen“?

### WOFÜR DIE KIEFERGELENKE STEHEN

Jede Art von Stress und innerer Anspannung wirkt sich auf die Muskulatur aus. Unsere Kiefermuskeln sind besonders empfänglich für inneren Druck und Spannungszustände. Wer es tagsüber nicht schafft, Stress abzubauen, tut das häufig in der Nacht in Form von Zähneknirschen und -pressen. Da sie physiologisch eng mit den Zähnen, der Gesichts-, Nacken- und Schultermuskulatur verbunden sind, können sich Probleme der Kiefergelenke in vielerlei Symptomen niederschlagen, z.B. als chronischer Kopfschmerz, Migräne, Nackenverspannung, Zahnschmerz und Zahnfleischrückgang.

### WAS KANN ICH TUN?

- Auf körperlicher Ebene sind die wirkungsvollsten Mittel zur Kieferentspannung Lachen und Gähnen. Tun Sie beides von ganzem Herzen.
- Lenken Sie im Alltag immer mal wieder Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Kiefergelenke und nehmen Sie wahr, ob Sie gerade die Zähne zusammenpressen. Wenn ja, lockern Sie Ihre Kiefer bewusst, indem Sie obere und untere Zahnreihe einen Spalt auseinanderbringen und die Zunge entspannen.
- Machen Sie sich bewusst, wo Sie viel Stress und Druck haben – und versuchen Sie, so viel wie möglich davon entweder im Vorfeld abzustellen oder abzubauen.
- Lassen Sie auch einmal fünfse gerade sein – mit Gelassenheit kommt man oft weiter als mit verbissenem Festhalten an Vorstellungen davon, wie die Dinge oder die Menschen – oder wir selbst – sein sollten.

## Nase - intuitive Wahrnehmung

### IN VERBINDUNG KOMMEN/ SPÜREN, WAS IST

Legen Sie Zeigefinger und Daumen sanft auf Ihre Nasenflügel und stellen Sie sich folgende Fragen:

- Was genau rieche ich im Moment? Ist es etwas Störendes, etwas Angenehmes oder neutral?
  - Welche Gerüche stören mich generell?
- Welche Menschen in meiner Umgebung kann ich „einfach nicht riechen“?
- Gibt es etwas in meinem Leben, das mir so richtig stinkt?
- Was stört mich an meiner momentanen Lebenssituation?

### WOFÜR DIE NASE STEHT

Durch die Nase nehmen wir den Sauerstoff, die Atemluft auf und damit gleichzeitig unzählige Geruchsstoffe, die uns Auskunft über unsere Umgebung und uns selbst geben, uns aber auch vor Gefahren warnen oder besonders angenehme, wohltuende Momente beschern können. Wir treffen zahlreiche Entscheidungen unbewusst mithilfe unseres Riechvermögens, denn das Riechen ist eng mit Gefühlen gekoppelt. So kommt es, dass sich Gerüche auf unsere Stimmung auswirken, Erinnerungen wachrufen und wir manchmal bestimmte Dinge oder Menschen spontan „nicht riechen“ können, ohne zu wissen, warum. Unsere Geruchswahrnehmung ist sehr ehrlich und unverfälscht, weil sie nicht über den Verstand läuft.

### WAS KANN ICH TUN?

- Gehen Sie regelmäßig nach draußen und lassen Sie sich den Wind um die Nase wehen.
- Atmen Sie möglichst häufig tief ein und aus und nehmen Sie die Düfte Ihrer Umgebung wahr. Aktivieren Sie Ihren Geruchssinn, Ihren „Riecher“.
  - Denken Sie an einen Konflikt und atmen Sie dabei ein paar Minuten ganz bewusst tief ein und wieder aus. Was genau stinkt Ihnen, und warum? Was sagt Ihnen Ihr Riecher, was Sie tun können, um das Problem zu lösen?

Meine  
Nase ist frei.  
Ich habe  
einen guten  
Riecher.



## Nieren - Angst und Stress



Ich lebe in  
Verbundenheit,  
Sicherheit,  
Stabilität und  
Harmonie.

### IN VERBINDUNG KOMMEN/SPÜREN, WAS IST

Am besten ertasten Sie die Lage Ihrer Nieren, indem Sie die Hände mit den Handgelenken an Ihre Taille legen, sodass die Fingerspitzen sich über dem Kreuzbein treffen. Die Nieren befinden sich neben Ihren Daumenspitzen. Spüren Sie in Ihre Nieren hinein. Dabei fragen Sie sich:

- Wie geht es mir mit meinem Partner/meiner Partnerin und im zwischenmenschlichen Umgang allgemein?
- Habe ich Probleme, die ich lieber nicht angehen, nicht lösen möchte?

### WOFÜR DIE NIEREN STEHEN

Die Nieren sind das Filtersystem unseres Körpers, dessen Aufgabe es ist, Giftstoffe auszuscheiden. Als paariges Organ (jeder Mensch hat zwei) stehen die Nieren auf seelischer Ebene für Zweisamkeit und Partnerschaft. Ungelöste Konflikte, Enttäuschungen und unbefriedigte Bedürfnisse in diesem Bereich (seelische Gifte) können die Nierenfunktion behindern.

### WAS KANN ICH TUN?

- Überlegen Sie: Was genau belastet mich in meinen Beziehungen und wo ist mein Anteil daran? Was lasse ich schleifen, wo schaue ich nicht hin? Bin ich beispielsweise verletzt und enttäuscht von meinem Partner/meiner Partnerin, weil er/sie meine Erwartungen nicht erfüllen kann?
- Sprechen Sie aus, was Sie sich wünschen. Erwarten Sie nicht, dass Ihr Gegenüber es Ihnen von den Augen abliest. Äußern Sie stattdessen mutig und offen, wie es in Ihnen aussieht, was Sie sich vom anderen erwarten, aber auch, was Sie geben möchten.
- Genauso wichtig ist es, auch an sich selbst zu denken, sich selbst zu lieben und zu entdecken. Denn wenn Sie mit sich selbst glücklich sind, spiegelt sich das automatisch auch in Ihrer Beziehung zu anderen Menschen wider.
- Lassen Sie festgefahrene Anschauungen und Verhaltensweisen, die nicht mehr in Ihr jetziges Leben passen, los.

## Bronchien, Brust - Druck

### IN VERBINDUNG KOMMEN/SPÜREN, WAS IST

Spreizen Sie Daumen und Zeigefinger einer Hand maximal und legen sie so – vom Herzen kommend – mittig unter den Hals, dass der Zeigefinger auf dem einen Schlüsselbein und der Daumen auf dem anderen Schlüsselbein liegt. Jetzt befindet sich die Handfläche genau über den Bronchien. Wenn Sie mögen,

legen Sie Ihre andere Hand darüber. Nun spüren Sie in Ihre Bronchien hinein und fragen Sie sich:

- Ist da ein unangenehmer Druck auf meiner Brust?
  - Gehe ich oft mit gebeugtem Rücken durchs Leben, um meine Brust zu schützen?
- Ist die Außenwelt gerade „zu viel“ für mich?
  - Liegt mir etwas auf der Seele?
    - Habe ich das Gefühl, von etwas/jemandem erdrückt zu werden?
  - Versuche ich mich zu schützen, indem ich meine Brust verschließe?

### WOFÜR DIE BRONCHIEN UND DIE BRUST STEHEN

Sind die Bronchien „zu“, muss man abhusten – auf psychischer Ebene heißt das: seine Meinung äußern, sich mitteilen, über Probleme reden (in der Familie ebenso wie im beruflichen Umfeld).

In den Bronchien sitzt aber auch die Traurigkeit darüber, mit der Außenwelt nicht fertig zu werden.

### WAS KANN ICH TUN?

Versuchen Sie es einmal mit dieser kleinen Übung: Ziehen Sie sich zurück und gehen Sie in die Ruhe.

Richten Sie sich auf, legen Sie die Hand auf Ihre Brust und atmen Sie tief in Ihr Inneres ein.

Atmen Sie bewusst aus und lassen Sie dabei allen Druck und alles Negative aus sich hinausfließen.

Öffnen Sie mit der Einatmung Ihre Brust und spüren Sie Ihre Energie, Ihre Kraft, Ihre Seele – Ihre Lebensenergie.

Fühlen Sie die Wärme unter Ihrer Hand?

Sie können nun wieder aufrecht und mit geradem Rücken durchs Leben gehen und die Welt umarmen!



Ich  
fühle mich  
leicht und frei.  
Ich vertraue mir,  
anderen und  
dem Leben.