



Übung zum Thema «glücklich sein»

Die Übung wirkt am stärksten, wenn du sie in den nächsten 1 - 2 Monaten täglich 1x machst. Du kannst die Übung aber auch nur alle 2 oder 3 Tage machen. Die Übung dauert 10 – 15 Minuten und erfordert keine besondere Anstrengung. Zu welcher Tageszeit du die Übung machst, spielt keine Rolle.

Bei dieser Übung arbeitest du mit deinem Überbewusstsein. Das Überbewusstsein ist ein Teil von dir, der alles über dich weiss und der bereit ist – wenn du ihm die Erlaubnis und den Auftrag dazu gibst – alles für dich zu tun, was zu deinem höchsten Wohl ist. Manche Menschen nehmen ihr Überbewusstsein in der Herzgegend wahr, manche in ihrem Kopf, manche beim dritten Auge, wiederum andere einige Zentimeter über ihrem Kopf. Ob und wo du dein Überbewusstsein wahrnimmst, spielt für die Übung keine Rolle.

Bei dieser Übung gibst du deinem Überbewusstsein den Auftrag, alles in dir zu lösen oder zu transformieren, was dich am «glücklich sein» hindert oder einschränkt. Das ist schon alles, die Arbeit erledigt dein Überbewusstsein dann für dich.

Was musst du tun?

Lies dir den Text weiter unten durch und merke dir diesen Text in den groben Zügen vom Ablauf und vom Inhalt her.

Dann sitze oder liege dich bequem hin, schliesse die Augen, nimm ein paar tiefe Atemzüge und nimm dir eine kurze Zeit, um einfach ein wenig in die Ruhe zu kommen (30 – 60 Sekunden, das genügt).

Wenn du dich in der Ruhe fühlst, dann beginnst du deinem Überbewusstsein gemäss dem Text unten Anweisungen zu geben und lässt es für dich arbeiten.

Am Ende der Übung lässt du deine Augen noch für eine kurze Zeit geschlossen (30 – 60 Sekunden). Dann öffnest du die Augen und gehst in deinen Tag hinein.

Die Anweisungen an das Überbewusstsein sind im Text unten «kursiv» geschrieben. Diese Anweisungen sagst du laut oder leise wie zu dir selbst.

Überall wo im Text unten etwas «fett»geschrieben ist, handelt es sich um Pausen zwischen den Anweisungen an das Überbewusstsein, die du einhalten solltest.

Varianten der Übung

Variante 1:

Wenn du dir den Ablauf und Textinhalt nicht merken kannst oder dir das einfach zu viel ist, dann suche dir eine andere Person. Sitz oder liege dich bequem hin, nimm einige tiefe Atemzüge und komme zur Ruhe. Wenn du in der Ruhe bist, gibst du der anderen Person ein Zeichen. Die andere Person beginnt dann dir die Anweisungen vorzulesen und hält ebenfalls die entsprechenden Pausen ein. Du hörst die Anweisungen, brauchst aber selber nichts zu tun ... Dein Überbewusstsein arbeitet für dich.

Variante 2:

Du sprichst den Text auf dein Handy und lässt dann einfach den Text mit deiner Stimme ablaufen. Halte einfach bei der Aufnahme die Pausenzeiten ein.

Variante 3:

Du bittest dein Überbewusstsein, dass es dir jetzt bitte aufmerksam zuhören soll. Dann liest du den Text 3x langsam und sehr bewusst durch. Wenn du das gemacht hast, kennt dein Überbewusstsein den Text und die Anweisungen.

Danach kannst du dich jeden Tag einfach nur hinsetzen oder hinliegen und sagst dann deinem Überbewusstsein jedes Mal folgendes:

Überbewusstsein, ich weiss, dass du den Text und die Anweisungen vom «glücklich sein» kennst und dass dir der Inhalt und die Anweisungen bekannt sind.

Überbewusstsein, bringe mich jetzt bitte in einen tiefen Entspannungszustand und beginne dann, die Anweisungen zu meinem besten Wohl umzusetzen, danke.

Wichtig: bei dieser Variante musst du mindestens 10 Minuten mit geschlossenen Augen sitzen oder liegen bleiben.



«Glücklich sein»

Anweisungen an dein Überbewusstsein

Überbewusstsein, prüfe jetzt bitte im Überbewusstsein, ob es dort Saboteure, Blockaden oder etwas anderes gibt, dass mich daran hindert, in meinem Leben und heute glücklich zu sein.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, wenn du jetzt etwas gefunden hast, dass mich daran hindert, in meinem Leben und heute glücklich zu sein, dann löse dies jetzt auf.

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, nimm jetzt bitte Kontakt auf mit meinem Unterbewusstsein.

Prüfe in meinem Unterbewusstsein, ob es dort Ereignisse, Situationen, Erfahrungen, Gefühle oder Teile gibt, die mich daran hindern, in meinem Leben und heute glücklich zu sein.

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, wenn du in meinem Unterbewusstsein einen Teil oder Teile gefunden hast, die mich daran hindern, in meinem Leben und heute glücklich zu sein, dann nimm jetzt bitte mit dem ersten Teil deiner Wahl Kontakt auf

... und höre diesem Teil zu. Informiere dich, wann, wo und wie dieser Teil entstanden ist, woran dieser Teil glaubt und warum er glaubt, was er glaubt und welche Funktion dieser Teil in meinem Leben einnimmt.

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

... und jetzt Überbewusstsein, rede mit diesem Teil und bringe diesen Teil auf den Wissensstand deiner heutigen Realität, deiner heutigen Werte, Überzeugungen und Lebenssituation. Überzeuge diesen Teil, dass die Funktion, die er in meinem Leben heute einnimmt, jetzt für mich nicht mehr zu meinem höchsten Wohl ist, sondern mich einschränkt und daran hindert, glücklich zu sein.

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

... und jetzt Überbewusstsein, rekonditioniere diesen Teil.

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, ich bitte dich, nimm jetzt einen Teil nach dem anderen in meinem Unterbewusstsein, den du gefunden hast und mache mit jedem dieser Teile die gleiche Übung wie mit dem ersten Teil. Höre jedem Teil zu, rede mit jedem Teil und informiere ihn über die aktuelle Realität, Werte, Überzeugungen und Lebenssituation und rekonditioniere jeden Teil.

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 30 Sekunden**

Überbewusstsein, fülle nun den entstandenen leeren Raum in meinem Unterbewusstsein mit Liebe, Licht und Heilenergie und mit Gefühlen der Ruhe, Gelassenheit, Zufriedenheit und des Glücks, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**



Überbewusstsein, nimm nun mit meinem Unbewussten Kontakt auf. Prüfe bitte
... ob es in meinem Unbewussten, in meinem Körper, in meinen Körpersystemen
... ob es in meinen Zellen
... ob es in meinem genetischen Gedächtnis

Gefühle, Erinnerungen oder Kopien von Gefühlen oder Erinnerungen oder etwas anderes gibt, dass mich daran hindert oder einschränkt, in meinem Leben und heute glücklich zu sein.
Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, wenn du jetzt etwas gefunden hast, dann löse dies jetzt auf, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, bitte fülle mein Unbewusstes, meinen Körper, meine Körpersysteme, meine Zellen und mein genetisches Gedächtnis auf mit positiven Informationen und Gefühlen von Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit und Glück und programmiere meine Zellmembranen auf glücklich sein, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, prüfe bitte jetzt, ob es etwas in meinem Ahnengedächtnis gibt, dass mich daran hindert, in meinem Leben und heute glücklich zu sein und wenn es da etwas gibt, dann löse es bitte für mich und meine Ahnen auf.

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, nimm jetzt Kontakt auf mit meinem Bewusstsein. Prüfe in meinem Bewusstsein, ob es dort Saboteure, Blockaden, Überzeugungen oder Glaubenssätze gibt oder ob es sonst irgendetwas in meinem Mindset gibt, dass mich daran hindert oder einschränkt, im Leben und heute glücklich zu sein.

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, wenn du in meinem Bewusstsein etwas gefunden hast, dann löse es auf oder transformiere es in das positive Gegenteil.

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, gehe jetzt in den Raum der Absicht und prüfe im Raum der Absicht alle meine Möglichkeiten des Glücklichseins.

Überbewusstsein, nimm meine Möglichkeit oder die Möglichkeiten des glücklich sein und energetisiere sie.

Überbewusstsein, nimm diese energetisierte Möglichkeit oder Möglichkeiten und bringe sie in meinen Seelenraum und in meinen Körperraum, damit sie sich in meinem Leben materialisieren.

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 30 - 60 Sekunden**

Überbewusstsein, ich danke dir für die Arbeit, die du jetzt für mich geleistet hast, danke, danke, danke

⇒ **warte 30 – 60 Sekunden und öffne dann einfach deine Augen, nimm einige tiefe Atemzüge und strecke dich**