

Susanne Huhn

Was dir Kraft gibt

Kleine Rituale
für das alltägliche Glück

r^ASchimer
v^ ^ Verlag

Inhalt

Einführung	19
-------------------	-----------

Kapitel eins

Erste Hilfe:

Wenn gar nichts mehr geht	39
----------------------------------	-----------

Erste-Hilfe-Übungen brauchen wir, wenn wir jetzt, ganz akut, nicht weiterwissen; immer dann, wenn wir uns kurz vor dem Zusammenbruch fühlen, wenn wir nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht, und wir nicht die geringste Idee haben, was uns jetzt noch helfen könnte.

Symptome: Du fühlst dich völlig ausgebrannt, hast einen Schock erlitten, weißt nicht, wie du dich über die nächsten zehn Minuten retten sollst; du bist in Panik, du fühlst dich, als würdest du gleich explodieren, dir schwirrt der Kopf.

Beten (5 Minuten)	40
Telefonieren (5 Minuten)	40
Texte lesen (5 Minuten)	40
Aura-Soma-Schockflasche (2 Minuten)	41
Rescue-Tropfen (10 Sekunden)	41
Fühl, was du fühlst (10 Minuten)	42
Deine Aufmerksamkeit bündeln (5 Minuten)	42
Stopp sagen (1 Sekunde, dauert aber den Rest des Tages)	43
In eine Kerzenflamme schauen (ein paar Minuten)	44

Kapitel zwei

Aus dem Kopf in den Körper	45
<p>Symptome: Verwirrung, du fühlst dich innerlich sehr angespannt, kannst nicht abschalten; du hast das Gefühl, nur aus dem Kopf heraus zu leben; du bist sehr verstandesorientiert, ohne es zu wollen; wenn du den ganzen Tag denken mußt und dich nicht mehr wirklich lebendig fühlst.</p>	
Sag dir danke (2 Minuten)	46
Fußbad (15 bis 20 Minuten)	46
Energiedusche (15 bis 20 Minuten)	48
Bauchmassage (10 Minuten)	51
Fußmassage (10 Minuten)	52
Atmen (5 Minuten)	54
Schütteln (10 Minuten)	55
Den Nacken öffnen (10 Minuten)	56
Sich selbst umarmen (2 Minuten)	57
Becken wippen (5 Minuten)	58
Folge deinen Impulsen (10 Minuten)	58
Tanzen (10 Minuten)	59
Spaziergehen (20 Minuten)	59
Sauna (1 bis 2 Stunden)	60
Deine sexuelle Energie (10 bis 20 Minuten)	60
Dynamisches Atmen (5 bis 10 Minuten)	63
Singen und Summen (5 bis 10 Minuten)	64

Kapitel drei

Wenn du nicht abschalten kannst **67**

Es fällt dir schwer, das Büro abzuschütteln und wirklich in dir anzukommen? Du kannst einfach nicht abschalten, auch wenn du tatsächlich einmal nichts zu tun hast? Dann helfen dir sicher folgende Übungen.

Symptome: Du bist in Gedanken noch immer im Büro, weißt nicht, was du mit dir anfangen sollst; du hast das Gefühl, dich nie wirklich zu entspannen und fallenzulassen, selbst wenn du es versuchst; innere Anspannung, immer »auf dem Sprung« sein, verspannter Rücken, angespannte Kiefermuskeln, Karussell im Kopf.

Raus aus den Klamotten (5 Minuten)	68
Zeitlupe (bis 10 Minuten)	68
Schaff Abstand zwischen dir und der Welt da draußen (bis 15 Minuten)	69
Sei ein Baum (10 bis 15 Minuten)	69
Brot backen (1 Stunde)	72
Mit den Händen arbeiten (10 Minuten bis stundenlang!)	72
Oasen der Schönheit (30 bis 60 Minuten)	73
Trommeln (10 Minuten)	74
Mandala ausmalen (5 Minuten)	75
Puzzeln (15 bis 30 Minuten)	75
Geschichten hören (30 Minuten)	76
Comics lesen (solange du willst)	76
Deine Katze streicheln (solange sie es erlaubt)	76
Deine Spaßbox (immer wieder ein paar Minuten)	77
Der Künstlertreff (ein paar Stunden)	78
Erwecke die verschiedenen Teile in dir (5 Minuten)	80

Kapitel vier

Dir selbst Liebe und Trost schenken **83**

Du fühlst dich irgendwie traurig, gereizt, einsam, energie-
los, müßtest dringend mal in den Arm genommen werden?
Dann probier mal die folgenden Übungen.

Symptome: Du würdest am liebsten weinen, vielleicht ohne zu wissen, warum; du frierst von innen heraus, du fühlst dich völlig überfordert, würdest am liebsten auswandern, alles hinter dir lassen; dir ist alles zuviel, und gleichzeitig bist du wütend auf dich, weil du erwachsen bist und dich nicht so fühlen solltest; du nimmst die Schönheit und Lebendigkeit der Schöpfung nicht mehr wahr, weil du so sehr in dich selbst verstrickt bist.

Umarme einen Baum (30 Minuten)	84
Jammern (10 Minuten)	85
Dir selbst eine Karte schicken (10 Minuten)	86
Kraftpendende Texte lesen (20 Minuten)	86
Fünf wunderbare Augenblicke (15 Minuten)	89
Die Flügel öffnen (10 Minuten)	89
Nimm wahr, was du fühlst (5 bis 10 Minuten)	90
Die Kraft deines Lächelns (3 Minuten)	91
Dich selbst trösten (10 Minuten)	92
Liebe verschenken (30 Minuten)	94
Zehn Dinge, die du an dir liebst (15 Minuten)	96
Eine Energieliste schreiben (15 bis 20 Minuten)	97
Positive Sätze schreiben (10 bis 15 Minuten)	98
Engelmedizin (10 Minuten)	99
Ein Schaumbad für dein inneres Kind (20 Minuten)	101
Photoalbum mit Glücksmomenten (30 bis 60 Minuten)	101

Dein persönliches Kraftbuch (10 Minuten)	103
Lebendige Bilder (5 Minuten bis einen halben Tag)	104
Ein besonderer Geburtstag (ein paar Stunden)	106
Deine »sinnliche Klugheit« (bis mehrere Wochen)	107

Kapitel fünf

Reinigung:

Deine Grenzen neu ziehen und bewahren lernen 117

Wenn wir immer wieder zulassen, daß uns Energie geraubt wird, brauchen wir Techniken, um uns abzugrenzen. Wir dürfen lernen, alles aus unserem Energiesystem hinauszwerfen, was wir nicht länger darin haben wollen.

Symptome: Du hast das Gefühl, die ganze Welt will etwas von dir, während du nur deine Ruhe möchtest; du findest deinen Weg nicht, hast das nagende Gefühl, nicht Herr deines Lebens zu sein, sagst oft Dinge wie: »Ich kann auch nicht so, wie ich will.«

»Nein« ist ein Wort, das du nicht in deinem Wortschatz hast, außer bei der Frage: »Brauche ich vielleicht selbst Hilfe?« Vielleicht fühlst du dich verschmutzt, als gäbe es Energien in dir oder um dich herum, die da wirklich nichts zu suchen haben.

Nein sagen: Teil eins (5 Minuten)	118
Nein sagen: Teil zwei (15 Minuten)	119
Nein sagen: Teil drei (5 bis 10 Minuten)	120
In ein Kissen schreien (5 Minuten)	121
Von Herzen ja sagen (5 Minuten)	122
Deine Kraft zu dir zurückholen (15 bis 20 Minuten)	123

Licht atmen (5 Minuten)	126
Das goldene Vlies (10 bis 20 Minuten)	128
Die Lichtsäule (1 bis 10 Minuten)	130
Innere und äußere Klarheit (30 bis 60 Minuten)	132
Das Salzbad für deine energetische Reinigung (20 Minuten)	136
Die Wassersäule (1 bis 2 Minuten)	137

Kapitel sechs

Selbstbestimmung,

Heilung und spirituelle Kraft 139

Tief in unserem Bauch ist die »Kraftzentrale«, aus der heraus wir unser Leben selbstbestimmt und unserer inneren Führung folgend gestalten können, wenn wir in Kontakt damit sind. Das sind wir aber meistens nicht, weil wir uns immer wieder ablenken lassen, manchmal sogar von unseren eigenen Gefühlen und Gedanken. Diese Übungen helfen dir, auf verschiedenste Weise den Zugang zu dir selbst wieder zu finden.

Symptome: Langeweile und Hoffnungslosigkeit, das Leben sieht ziemlich grau aus, irgendwie sinnlos; du hältst Phantasie vielleicht für Luxus, fühlst dich ausgebrannt, ohne inneres Feuer, vermißt den Kontakt zu deinen Engeln und magischen inneren Führern; du hast vielleicht das Gefühl, als hätte dich jemand auf die Erde geworfen, und nun mußt du zusehen, wie du allein klarkommst; du bist oft ärgerlich, fühlst dich dem Leben ausgeliefert.

Die schwierige Situation segnen (5 Minuten)	145
--	-----

Das halbvolle Glas (10 Minuten)	148
Deine Gefühle wahrnehmen lernen (10 Minuten)	149
Schreiben (5 Minuten)	151
Der kosmische Bestellschein (10 Minuten)	153
Dein kosmischer Wegweiser (ein paar Stunden)	154
Geführte Meditationen (30 Minuten)	157
Dein inneres Krafttier (10 bis 15 Minuten)	158
Deine innere Kapelle (10 bis 15 Minuten)	159
Schutzengel (10 Minuten)	161
Dein Altar (30 bis 60 Minuten)	162
Dein Erdtopf (Erdritual) (20 bis 60 Minuten)	166
Pflanzritual (Erdritual) (10 Minuten)	169
Die Kraft des Feuers (Feuerritual) (10 bis 30 Minuten)	170
Räuchern (Luftritual) (10 bis 20 Minuten)	174
Dein Lebensbrunnen (Wasserritual) (5 Minuten)	180
Geweihtes Wasser (Wasserritual) (ein paar Sekunden)	181
Das Edelsteinbad (Wasserritual) (20 Minuten)	182

Kapitel sieben

Langfristige Veränderungen	183
----------------------------	-----

Situationen, die dir auf lange Sicht immer wieder Energie rauben, brauchen vielleicht deine umfassende und längerfristige Aufmerksamkeit. Hier gibt es keine Zeitangaben, denn diese Veränderungen benötigen eine längere Zeit.

Symptome: Du spürst, ein wichtiger Bereich deines Lebens stimmt einfach nicht; du bist unzufrieden und weißt, daß dein Leben nach einer Veränderung ruft; du bist neugierig,

was das Leben sonst noch zu bieten hat; du leidest vielleicht an einer schweren Krankheit und spürst, daß du einen ganz neuen Weg brauchst.

Ich will endlich einen Partner	finden	186
Ich will mehr Zeit für mich haben		193
Hey, Boß, ich brauch mehr Geld!		206
Lebe deinen Traum		218
Vergeben		230
Emotionale Verträge lösen		235
Der Weg der Liebe		246
Süchtiges Verhalten erkennen und loslassen		249
Dein Körper weiß, was er braucht		252
Glück ist ein Weg, kein Ziel		255
Nachwort		259
Anhang		263