

GIB HELMUT KUNTZ
DEINER SEELE
RAUM

Heilsame Wege zur Selbstliebe
und inneren Ruhe

fischer & gann

INHALT

DIR GEHT ES NIE VIEL ZU GUT! 9

SESAM ÖFFNE DICH 23

**DAS FUNDAMENT LEGEN: BASIS-IMAGINATIONEN
ZUR VERWURZELUNG UND BODENHAFTUNG 31**

Jeden Tag mit dem Morgen begrüßen 33

Übung 1: Eine kleine Morgenübung 34

Sich mit dem eigenen Vornamen anfreunden 35

Übung 2: Die Kraft des Vornamens, Teil 1 35

Übung 3: Die Kraft des Vornamens, Teil 2 36

Übung 4: Die Kraft des Vornamens, Teil 3 36

Ihre inneren Boykotteure 42

Lebensbürden ablegen 47

Übung 5: Eine Phantasiereise zur Erleichterung des Lebens . . . 48

Hilfreiche Bündnisse eingehen 53

Selbsterkenntnis als erster Schritt zur Veränderung 54

Übung 6: Beobachte und erkenne dich selbst 56

Dem Körper Aufmerksamkeit schenken 61

Übung 7: Das Begreifen des eigenen Körpers 63

Tankstellen für Leib und Seele 67

Übung 8: Rücken an Rücken 68

Übung 9: Königsübung gegen Stress und Gedankenflut	71
Übung 10: Abrahams Schoß	77
Bei sich selbst ankommen	79
Übung 11: Sich mit Leib und Seele anfreunden	81
Hören, wie still es ist	87
Übung 12: Reise in die Stille	88
Der Atem als unsere Lebenskraft	92
Übung 13: Den Atem durch den Körper leiten, Teil 1 der Atemübung	93
Übung 14: Atem und Licht durch den Körper leiten, Teil 2 der Atemübung	97

SO VIEL GEDANKENARBEIT MUSS SEIN – EIN ÜBERLEITUNGSKAPITEL	99
-----------------------------------------------------------------------	-----------

WIR ÖFFNEN EINE TÜR:

**LICHTIMAGINATIONEN UND MEDITATIONEN
FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT**

	107
Wo Licht ist, ist Schatten, aber kein Dunkel	110
Übung 15: Sich im strahlenden Licht geschützt und geborgen fühlen	112
Schützende und heilende Effekte	116
Herausforderungen für unser Denken	119
Licht im Einklang mit der Liebe	123
Übung 16: Ich bin das Licht	124
Wie mache ich das richtig?	127
Die Lust auf mehr und der Transfer in den Alltag	132
Übung 17: Rückkehr ins Licht	136
Das ewige Licht der Welt	138
Kinder sind ein Versprechen auf die Zukunft	148
Übung 18: »Lasset die Kinder zu mir kommen« oder: Wo Licht ist, ist auch Wärme und Liebe	151

Sorgenkinder ins Licht stellen	158
Übung 19: Ein Sorgenkind in rosa Licht hüllen	159
Meditationen zur Öffnung des Herzens	161
Übung 20: Habe Sonne im Herzen	164
Übung 21: Eine Herzmeditation in Liebe	166
Das Gedächtnis unseres Herzens	171
Übungen in Selbstlosigkeit und Verbundenheit	176
Übung 22: Willst du in die Sterne sehen, musst du in den Himmel schauen	177
Mitgefühl als heilsame Kraft	180
Übung 23: Sich über rubingoldenes Licht mitfühlend verbinden	181
Übung 24: Sich im Austausch von Glück und Leid üben	185
Dankbarkeit als Quelle der Freude	189
Übung 25: Dinge, für die ich dankbar bin	190
Der Lichtenergiekreis	193
Übung 26: Mein Energiekreis aus strahlendem Licht	193
Vergeben und Verzeihen	198
Übung 27: Vergebungsritual	200
Übung 28: Sich verzeihen und das Herz erleichtern	202
Da war doch noch was	206
Die Tore zum Lebensende öffnen	207
Übung 29: Die Angst verlieren: realisieren und loslassen	208
 DAS LEBEN IST	
NACH VORNE HIN OFFEN	213
Übung 30: Gehen Sie in Ihr Zukunftsgedächtnis	216