



Übung zum Thema «in der Ruhe, in der Gelassenheit, in der Mitte sein»

Die Übung wirkt am stärksten, wenn du sie in einen Monat lang 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 daran hindert «in der Ruhe, in der Gelassenheit und in deiner Mitte» zu sein. Das ist schon alles, die Arbeit erledigt dein Überbewusstsein dann für dich.

Es gibt drei Varianten diese Übung zu machen

1. Sitz dich hin und sage leise zu dir selbst: *«Überbewusstsein, speichere dir bitte den Text, den ich dir jetzt vorlese, mit dem Codewort XY ein»* (wähle einfach ein Codewort deiner Wahl). Dann liest du den Text langsam und bewusst durch. Wenn du den Text gelesen hast, dann sagst du leise zu dir selber: *«Überbewusstsein, speichere diesen Text, den ich gerade vorgelesen habe, mit dem Codewort XY ein»* (verwende hier das gleiche Codewort wie oben). Jetzt kennt dein Überbewusstsein den Text. Jeden Tag setzt oder liegst du dich hin, nimmst 2 oder 3 tiefe Atemzüge, schliesst deine Augen und dann sagst du leise zu dir selber: *«Überbewusstsein, mache jetzt für mich XY aus»*. Dann bleibst du einfach 10 Minuten sitzen oder liegen und danach öffnest du einfach wieder deine Augen.
2. Nimm den Text selber auf dein Handy auf. Du sitzt oder liegst dich hin und hörst einfach diesen Text. Achte bei der Aufnahme darauf, dass du an den Passagen, in denen eine Pause von 10 Sekunden angegeben ist, du diese auch beim Aufnehmen einhältst.
3. 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.



«In der Ruhe, in der Gelassenheit, in der Mitte sein» Anweisungen an dein Überbewusstsein

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 in der Ruhe, in der Gelassenheit und in meiner Mitte zu sein.

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, wenn du in meinem Unterbewusstsein einen Teil oder Teile oder etwas anderes gefunden hast, das mich daran hindert, in meinem Leben und heute in der Ruhe, in der Gelassenheit und in meiner Mitte zu sein ...

... dann löse dies jetzt auf oder wandele es um in das positive Gegenteil oder tue einfach alles, was getan werden muss, damit ich in meinem Leben und heute in der Ruhe, in der Gelassenheit und in meiner Mitte bin.

Mach das bitte jetzt, 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, das mich daran hindert, in meinem Leben und heute in der Ruhe, in der Gelassenheit und in meiner Mitte zu sein ...

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, wenn du in meinem Unbewussten etwas gefunden hast, das mich daran hindert, in meinem Leben und heute in der Ruhe, in der Gelassenheit und in meiner Mitte zu sein ...

... dann löse dies jetzt auf oder wandele es um in das positive Gegenteil oder tue einfach alles, was getan werden muss, damit ich in meinem Leben und heute in der Ruhe, in der Gelassenheit und in meiner Mitte bin.

Mach das bitte jetzt, 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 und Gelassenheit und richte meine Zellmembranen auf Ruhe, Gelassenheit und in der Mitte sein aus, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, prüfe bitte jetzt, ob es etwas in meinem **Ahnengedächtnis** gibt, das mich daran hindert, in meinem Leben und heute in der Ruhe, in der Gelassenheit und in meiner Mitte zu sein ...

Mach das bitte jetzt, danke.

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, wenn du in meinem Ahnengedächtnis etwas gefunden hast, das mich daran hindert, in der Ruhe, in der Gelassenheit und in meiner Mitte zu sein, dann löse dies jetzt für mich und meine Ahnen auf



oder wandle es um in das positive Gegenteil oder tue einfach alles, was getan werden muss, damit ich und meine Ahnen in der Ruhe, in der Gelassenheit und in der Mitte sind ... mache das bitte jetzt.

⇒ **warte 10 Sekunden**

*Überbewusstsein, nimm jetzt Kontakt auf mit meinem **Bewusstsein**. Prüfe in meinem unbewussten und in meinem bewussten Teil meines Bewusstseins, ob es dort irgendetwas gibt, dass mich daran hindert, in meinem Leben und heute in der Ruhe, in der Gelassenheit und in meiner Mitte zu sein ...
Mach das bitte jetzt, danke.*

⇒ **warte 10 Sekunden**

Überbewusstsein, wenn du in meinem bewussten oder unbewussten Teil meines Bewusstseins etwas gefunden hast, dann löse es auf oder transformiere es in das positive Gegenteil oder tue, was immer getan werden muss, damit ich in der Ruhe, in der Gelassenheit und in der Mitte bin ... mache das bitte jetzt.

⇒ **warte 10 Sekunden**

*Überbewusstsein, harmonisiere mein **vegetatives Nervensystem**, befreie es von allen Blockaden und bringe es in das optimale Gleichgewicht für mich ... mach einfach alles, was getan werden muss, damit mein vegetatives Nervensystem optimal für mich arbeitet ... mach das bitte jetzt*

⇒ **warte 10 Sekunden**

*Überbewusstsein, gehe jetzt in den **Raum der Absicht** und aktiviere und energetisiere im Raum der Absicht für mich alle meine Möglichkeiten der Ruhe, der Gelassenheit und des in der Mitte seins.*

⇒ **warte 10 Sekunden**

*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**