

Erstes Prinzip: Die Welt ist, wofür Du sie hältst	39
Zweites Prinzip: Es gibt keine Grenzen	51
Drittes Prinzip: Energie folgt der Aufmerksamkeit	63
Viertes Prinzip: Jetzt ist der Augenblick der Macht	73
Fünftes Prinzip: Liebe heißt, glücklich sein mit	85
Sechstes Prinzip: Alle Macht kommt von Innen	99
Siebentes Prinzip: Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit	117
Bewusste Arbeit mit dem Un-bewussten	133
Das Unbewusste ignoriert Verneinungen	136
Selbsterfüllende Prophezeiung	138
KU strebt danach, alle unsere Wünsche zu erfüllen	139
Positive Formulierung	140
Mehr als „nur“ Positives Denken	145
Du hast ja das Pippi Langstrumpf Syndrom	146
Ich bin Realist. Positiv denkende Menschen sind Träumer	148
Hilfe zur Selbsthilfe	149
VAKOG	149
Positive Lebenseinstellung	151
Mentaltraining	152
Nonverbale Kommunikation	153
Der Weg des Lernens	155
Suggestopädie	159
Peripheres Lernen	167
Vom Lernen allgemein	168
Alpha-Zustand	169
Vom Auf-nehmen und Be-halten:	169
Übers Gehirn	170
Phantasie-Reisen, NLP-Prozesse, schamanische Rituale	175
Steigerung der Aufmerksamkeit	175
Energiesteigende Pentagrammatmung	176
Energetisierender Springbrunnen	177
Baummeditation zur Erdung	179
Bindungen lösen	182
Bindungen lösen beim Duschen	182
Bindungen lösen mit Feuerritual	183

Saturn - Ritual.....	183
Meta-Mirror zur Konfliktlösung	185
6-step Reframing	187
Danksagungen	188
Reise in den inneren Garten.....	189
Vision Quest	192
Der fliegende Roman – oder: Graumiesen raus!.....	195
Life re-painting.....	197

Vor-Wort

Dieses Buch ersetzt weder Therapien noch ärztliche Diagnosen. Die hier vorgestellten Phantasie Reisen, Übungen und Rituale sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische oder therapeutische Behandlung gedacht. Den Lesern sollen Mittel aufgezeigt werden, um sich selbst präventiv in einen angenehmeren Wohlfühlzustand zu versetzen.

Jede Anwendung der in diesem Buch angeführten Hinweise geschieht nach alleinigem Gutdünken des Lesers. Sollten bei der Selbstanwendung psychische oder physische Symptome auftreten, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Die Hinweise in diesem Buch sind vom Verfasser sorgfältig geprüft worden; eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Autorin, Verlag und alle anderen Personen, die mit diesem Buch in Zusammenhang stehen, können weder Haftung noch Verantwortung für eventuelle Folgen übernehmen, die direkt oder indirekt aus den in diesem Buch gegebenen Informationen resultieren.

Eine Haftung für irgendwelche Schäden ist ausgeschlossen.

Zielgruppe

Dieses Buch richtet sich an

- alle Menschen, welche etwas in ihrem Da-Sein verändern wollen und zwar mit relativ einfachen Mitteln.
- alle Menschen, welche sich auf den Weg machen wollen zu einer wesentlich positiveren Lebenseinstellung.
- alle Menschen, welche sich in ihrer Ent-Wicklung und Ent-Faltung behindert fühlen, jedoch keinen Grund dafür finden.
- alle Menschen, welche sich nicht nur das Lernen, sondern das Leben an sich leichter machen wollen.
- alle Menschen, welche sich einen ersten Überblick über die Inhalte von Huna, der Philosophie der hawaiianischen Kahunas schaffen wollen.
- alle Menschen, welche sich mit der Thematik der Zieldefinitionen und Zielerreichung beschäftigen und/oder eventuell nicht die erwarteten Erfolge erzielt haben.
- alle Menschen, welche mit ihrem Unbewussten effektiv(er) kommunizieren wollen.

Inhalte

Zu Beginn beschäftigen wir uns mit einigen der wichtigsten Begriffe, um eine gemeinsame Basis für die weitere Arbeit zu schaffen.

Der Hauptbereich sind die Grundlagen von Huna:

Die drei Bewusstseins Ebenen

Die vier Entwicklungsmodelle

Die sieben Prinzipien.

Die sieben Prinzipien beginnen immer mit „Geschichten zum Nachdenken“, teils selbst geschrieben, teils in Form von Geschichten, welche teilweise von unbekanntem Autoren durchs Internet schwirren.

Sollte sich jemand dadurch in seinem Urheberrecht verletzt fühlen, bitte ich um kurze Information, ich werde Dein Copyright dann in der nächsten Auflage entsprechend anmerken und berücksichtigen.

Nach den Huna-Prinzipien beschäftigen wir uns etwas mit der Funktionsweise des Gehirns, den Möglichkeiten, unsere Aufmerksamkeit zu erhöhen und dadurch zusätzlich unser Unbewusstes unseren Wünschen entsprechend zu beeinflussen.

Da ich es in meinen Seminaren so handhabe, habe ich auch dieses Buch in der persönlichen Anrede geschrieben. Ich hoffe, dass dies für Dich ok ist.

Himmlicher Paketdienst

Es war einmal ein braver und fleißiger Mann, welcher am Ende seines langen und erfüllten Lebens dieses verließ und sich auf seine letzte Reise begab.

An der Himmelpforte angekommen, begrüßte ihn Petrus und führte ihn herum. Er zeigte ihm die tollen bunt blühenden Wiesen und Felder und die gesunden Wälder.

Und dann bat er ihn, in einen schicken Wagen ein zu steigen, um ihn zu seinem zukünftigen Heim zu begleiten. Sie fuhren vorbei an duftenden Blumen und saftigen Bäumen.

Sie überquerten gurgelnde Bächlein und passierten kunstvolle Bauwerke. Vorbei an saftigen Feldern und duftenden Wiesen, ging die Fahrt geraume Zeit durch Stadt und Land, um schließlich vor einem pompösen Anwesen zu enden.

Als sie im neuen Heim angekommen waren, wurden sie von holden Maiden begrüßt und willkommen geheißen. Das riesige Tor öffnete sich und gab den Blick auf eine pompöse Halle frei.

Eine prunkvolle Stiege erstreckte sich in der Mitte des Raumes, hoch hinauf in die obere Etage, welche mit viel Holz und anderen natürlichen Materialien gestaltet war.

Der Mann erschrak, als er Unmengen von schön verpackten Päckchen in unterschiedlichen Größen wahr nahm und fragte Petrus, was diese zu bedeuten hätten.

„Das lieber Freund, sind all die Dinge, die wir für Dich hergerichtet hatten, Du aber nie angefordert hast.“

Es war einmal¹

vor langer, langer Zeit bereitete sich eine kleine Seele darauf vor, wieder einmal auf der Erde als Mensch zu inkarnieren. Sie sprach mit einigen ihr bekannten Seelen und suchte sich letztendlich eine Aufgabe aus, der sie sich in diesem ihrem nächsten Leben stellen möchte.

Als sie etwas gefunden hatte, was ihr als lohnenswert erschien, ging sie zum Weisenrat, um sich ihre Entscheidung absichern zu lassen und auch die dafür notwendigen Eltern, deren Familiensystem und überhaupt die ganze Umwelt, in welche sie geboren werden würde, aus zu wählen.

Als alle Vorbereitungen getroffen waren, machte sich die kleine Seele auf den Weg in die neue Inkarnation, auf den Weg in das neue Leben, auf den Weg ins Vergessen. Unsere kleine Seele wusste sehr genau, dass sie kurz nach ihrer Inkarnation alles vergessen würde, was sie jetzt mit dem Weisenrat besprochen hatte.

Und dann inkarniert sie: Wird zu einem menschlichen Wesen, zu einer Frau, zu einem Mann; zu einer europäischen, amerikanischen, afrikanischen – oder was auch immer – Person. Und im Laufe der ersten Erdenjahre vergisst sie alles, was sie sich vorgenommen hatte.

Und dann beginnt der „Kampf ums Überleben“ oder die „Freude am Sein“, je nachdem, wofür sich unsere kleine Seele in jeder einzelnen Sekunde, jeder einzelnen Stunde ihres Lebens entscheidet.

Jeder Mensch hat jederzeit die Wahl, sich für das Negative, aber genauso gut auch für das Positive im Leben zu entscheiden. Und jeder Mensch entscheidet sich jederzeit für irgend etwas: Sei es den Inhalt des Frühstücks, den Kauf eines Hauses, oder das Eingehen einer Partnerschaft.

Und wir entscheiden uns auch ständig, unbewusst oder bewusst, je nachdem, wofür wir uns entscheiden. Was aber nun, wenn wir uns im Laufe der Zeit bewusst werden, dass wir uns irgendwann einmal, vielleicht schon vor langer, langer Zeit, dafür entschieden haben, uns das Leben selbst schwer zu machen?

¹ aus dem Fernstudium Ceteem® Practitioner

Dies nur als eines von zahlreichen Beispielen, wofür Du Dich eventuell irgendwann einmal entschieden hattest. Es kann auch ganz etwas anderes sein. Ich möchte die obige Frage noch ausweiten:

Was aber nun, wenn wir uns zu irgend einem Zeitpunkt für irgend etwas entschieden haben, was wir heute als für uns kontraproduktiv empfinden?

Dann ist genau das der richtige Moment, um diese Entscheidung zu widerrufen und ab dem Zeitpunkt uns den Dingen zu zuwenden, die uns wirklich Spaß und Freude machen und uns ein erfülltes und erfolgreiches Leben bescheren.

Die Nebel des Unbewussten

Ein winziger strahlend heller Punkt taucht aus der Finsternis auf, winzig klein, doch langsam aber stetig immer größer werdend, immer mehr an Helligkeit gewinnend, sich zu einem Ball formend, die Dunkelheit erhellend und auch durchdringend.

Der strahlende Punkt dringt durch die Dunkelheit, zeichnet Schatten in das graue Meer, teilt das Schwarz in unterschiedliche Grauschattierungen, zeichnet Konturen, lässt Formen erahnen und Träume erwachen, macht Lust auf mehr, mehr Helligkeit, mehr Licht.

Das Grau nimmt immer mehr und mehr Formen an, gibt den Blick frei auf immer klarere Konturen, zeigt erste leichte Farbschattierungen, noch immer ist der Ball der Helligkeit leicht am Horizont zu erkennen, an einem Horizont, welcher sich langsam aber sicher immer stärker vom Hintergrund abhebt.

Erste Baumkonturen tauchen aus dem Dunkel der Nacht auf, beginnen, in die Dämmerung des Morgens über zu gehen, noch sind die Nebelschleier sehr mächtig und alles bestimmend und einhüllend.

Der Ball des Mondes weicht der Helligkeit des Tages. Der Nebel des Vergessens, welcher sich nächtens über das Bewusstsein des Lebens gelegt hatte, weicht sich auf in der Mächtigkeit des Tagesbewusstseins.

Die Konturen werden immer klarer, die Farben gewinnen an Stärke, ganz langsam mischt sich in das Grau des erwachenden Tages auch ein Hauch von, ja, von was?

Momentan ist es noch der Hauch einer Idee, welche Farben der Blick erhaschen wird, wenn die Nebelschwaden verschwinden.

Und es klärt immer mehr und mehr auf, der Blick wird klarer, keine trüben und versteckenden Schleier mehr über der Sicht, der klare Blick fällt auf die Details in der näheren Umgebung.

Im Hintergrund liegen noch die Nebelschwaden, diese Schleier lichten sich aber auch hier immer mehr und mehr, immer klarer und reiner wird der Blick, immer genauer erkennen wir, was hinter dem Nebel liegt, immer detaillierter erkennen wir, was wirklich wichtig für uns ist.

Es gibt unterschiedliche Landschaften, welche der Nebel freigeben kann, von Alleebäumen, über Wald, bis zu Dschungellandschaften.

Alles ist möglich, alles Mögliche kann aus dem Nebel auftauchen, wenn wir es zu lassen, wenn wir bereit sind, hinter die Schleier zu blicken, wenn wir den Schleiern gestatten, sich zu heben und zu lichten, wenn wir es zu lassen, tiefer zu gehen, durch die Grenzen hindurch, welche uns die Nebelschleier auferlegen, oder Grenzen, welche wir selbst uns setzen.

Langsam beginnt die Sonne die Landschaft rot zu färben, während sich die letzten Nebelschwaden verlieren. Je mehr sich die Schleier lichten, je höher die Sonne über den Horizont steigt, desto intensiver verfärbt sich die Landschaft.

Das Rot des Morgens durchströmt das Land, dieses Rot durchdringt Wiesen und Wälder, Flora und Fauna, setzt sich immer mehr und mehr durch, wird zu einem großen Ganzen, oder zu einer strahlenden Helle. Der neue Tag wächst immer mehr und immer intensiver und strahlender aus der Dunkelheit des Unbewussten.

Bald verwandelt sich das Morgenrot über ein immer heller und heller werdendes Orange und Gelb in die Helle des Tages, je später der Tag, desto intensiver die Konturen, desto mächtiger die Helle.

Vereinzelt spiegeln sich die letzten unbewussten Nebelschwaden noch in der Landschaft, erzeugen eine Art Aura, verleihen den einzelnen Konturen schemenhafte Umrisse, schaffen immer mehr und mehr Klarheit.

Und auch, wenn sich die Nebelschwaden länger halten, es ändert nichts daran, dass darunter oder darüber diese unveränderliche Landschaft besteht, und bestehen bleibt, dass es Wahrheiten gibt, ob wir sie sehen oder nicht, ob sie von Nebelschwaden verdeckt werden, oder nicht.

Begriffe be-greifen

Hallo, mein Name ist KU

..... und ich möchte gerne Dein Freund sein. Ich möchte Dich begleiten und Dir all Deine Wünsche und Bedürfnisse erfüllen.

Ich weiß, wir kennen uns erst ganz kurze Zeit. Vielleicht ist „kennen“ sogar etwas zu viel gesagt.

Ich persönlich kenne Dich ja schon lange, freu mich aber auch, wenn Du jetzt Lust bekommst, mich auch etwas besser kennen zu lernen.

Gib uns einfach eine Chance, dass wir uns noch viel besser kennen lernen.

Wenn Du irgend etwas brauchst, sag es einfach. Ich werde mein Möglichstes tun, Dir all Deine Wünsche und Träume zu verwirklichen.

Und ich freu mich, wenn wir danach auch immer wieder mal feiern und es uns gut gehen lassen.

Ich möchte einfach Dein Freund sein und mit Dir gemeinsam ein tolles und erfolg-&-reiches Leben führen.

Was hältst Du davon?

Hallo KU

Du sag mal, wollen wir nicht

..... heute einfach mal mit der Seele baumeln?

..... uns viel öfter ein duftendes Schaumbad gönnen?

..... einen wunderschönen Ausflug machen?

..... mit unserem Traumpartner glücklich leben?

..... uns endlich an unserem Traumjob erfreuen?

..... uns unser Traumhaus zulegen?

..... uns all unsere Träume erfüllen?

Was hältst du davon? Ich danke dir für alles, was du bisher für mich verwirklicht hast und ich freue mich schon auf unser zukünftiges gemeinsames Leben.

Bewusst-Sein

Der Begriff „Bewusstsein“ hat im Sprachgebrauch eine sehr vielfältige Bedeutung. Das lateinische Wort hatte ursprünglich eher Gewissen bedeutet und wird heutzutage sehr oft in der Bedeutung von „Geist“ und/oder „Seele“ verwendet.

Ein Lebewesen, das ein Bewusstsein besitzt, nimmt nicht nur Reize auf, sondern erlebt sie auch. In diesem Sinne hat man Bewusstsein, wenn man etwa Schmerzen hat, sich freut, Farben wahrnimmt oder friert.

Neben dem phänomenalem Bewusstsein gibt es aber auch noch das gedankliche Bewusstsein. Dieses hat jedes Lebewesen, welches Gedanken hat. Wer also etwas denkt, sich erinnert, plant und erwartet, dass etwas der Fall ist, hat ein solches Bewusstsein.

Und dann ist da auch noch das Selbstbewusstsein oder auch das „sich selbst bewusst sein“.

Ich persönlich werde den Begriff des Bewusstseins hier im Buch in der Form verwenden, dass wir eben Dinge bewusst wahrnehmen und uns gleichzeitig auch unserer selbst immer bewusster werden.

Bewusstsein oder bewusst sein?

Auch hier wieder zwei Bedeutungen des selben Begriffes für unterschiedliche Thematiken. Da gibt es einerseits unser Bewusstsein, unser Denken, unseren Verstand.

Dieses Bewusstsein, im Gegensatz zum Unbewussten, welches uns in unserem Leben also nicht bewusst ist, welches wir nicht wahrnehmen als Teil unseres Seins, das aber trotzdem immer zugegen ist.

Dieses Bewusstsein eben als den Bereich, den wir bewusst wahrnehmen, bewusst aufnehmen, bewusst verarbeiten und welcher auch in unserem Bewusstsein abgespeichert ist.

Und dann ist da die Einstellung, uns und unserer Selbst bewusst zu sein. Auch unsere Gefühle und Bedürfnisse wahr zu nehmen und sie auch zu leben.

Bist Du Dir dessen bewusst, wer oder was Du bist?

Selbstbewusstsein oder sich selbst bewusst sein?

Normalerweise verstehen wir unter Selbstbewusstsein das eigene Selbstwertgefühl, dies kann mehr oder weniger ausgeprägt sein: Ein Mensch hat entweder ein „gutes“ Selbstbewusstsein, oder auch nicht.