

Das Unterbewusstsein

Das Unterbewusstsein hat seinen Sitz konkret im Solar Plexus, direkt hinter dem Magen, nahe der Wirbelsäule. Das Unterbewusstsein hat seinen Sitz konkret im Solar Plexus; im sogenannten Sonnengeflecht.

Es liegt genau in der Mitte unseres Körpers, hinter dem Magen nahe der Wirbelsäule.

Das Unterbewusstsein wirkt über das vegetative Nervensystem, welches sein Zentrum ebenfalls im Sonnengeflecht hat.

Alle wichtigen Lebensfunktionen der Organe, wie Lunge, Herz, Leber, Nieren und Verdauung werden über das Unterbewusstsein via das vegetative Nervensystem gesteuert.

Das Unterbewusstsein steuert diese Funktionen völlig selbstständig und zuverlässig Tag und Nacht. Das Unterbewusstsein ist immer aktiv und ruht nie.



Wichtig!

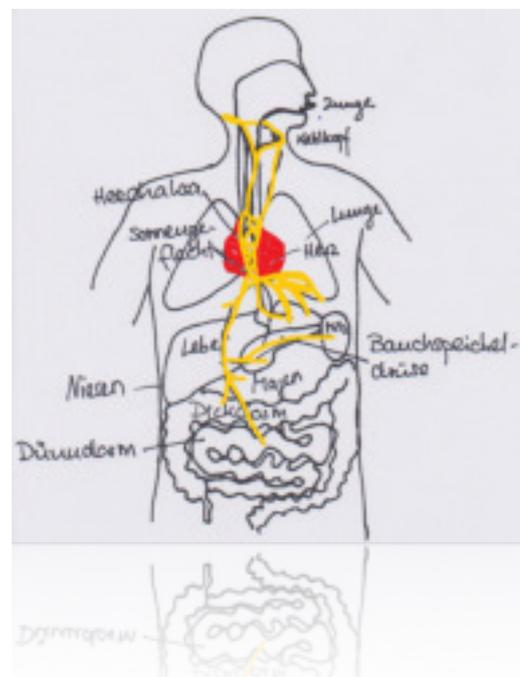
- Im Gegensatz zum Bewusstsein kann das Unterbewusstsein auch mit Medikamenten, etc. nicht ausgeschaltet werden.
- Nur mit unserem Bewusstsein können wir einen Einfluss auf das Unterbewusstsein ausüben.
- Je weniger wir das Unterbewusstsein stören, desto harmonischer arbeitet es für uns und erfüllt seine Aufgaben wie ein treuer Diener.

Wenn wir über einen längeren Zeitraum immer wieder die gleichen Gedanken und Gefühle gebrauchen und wiederholen, und zwar egal ob Positive oder Negative, werden diese Informationen immer mehr zu automatisierten Mustern, die nach und nach vom Unterbewusstsein zur automatischen Ausführung übernommen werden.

So wird der Verstand und das Bewusstsein entlastet und kann sich neuen Aufgaben zuwenden. Diese Gedanken- und Gefühlsmuster werden also zu sogenannten Gewohnheiten.

Der Vagusnerv

Bewusstsein und Unterbewusstsein sind über den Vagusnerv miteinander verbunden. Insgesamt verlassen 12 Hirnnerven - jeweils als Paar links und rechts - das Gehirn. Der Vagusnerv ist der 10. Hirnnerv. Er verläuft, ausgehend von weit hinten gelegenen Hirnregionen, links und rechts, in der Nähe der Schlagader, seitlich durch den Hals und verbindet viele Organe - Kehlkopf, Herz, Lunge, Magen, Darm



u.a. - mit dem Gehirn. Gemeinsam mit dem Sympathicus bildet der Vagusnerv, der wesentliche Teil des sogenannten Parasympathicus, das vegetative Nervensystem. Der Nerv hat am Hals einen Durchmesser von ca. 2-3 mm.

Sabotageprogramme

Grundsätzlich ist es ja eine hervorragende Einrichtung, wenn das Unterbewusstsein dafür sorgt, dass Gewohnheiten ohne viel Verstandesarbeit erledigt werden.

Das heimtückische daran ist aber, dass das Unterbewusstsein völlig wertfrei handelt und ausführt. Das Unterbewusstsein hat kein Gewissen und keine Wertmassstäbe.

Es unterscheidet nicht zwischen gut und schlecht, gesundmachend und krankmachend, positiv und negativ, fördernd und hemmend, oder zuversichtlich und angstmachend.

Das Unterbewusstsein ist wie ein treuer Diener, der voller Vertrauen davon ausgeht, dass der Chef und Besteller (das Bewusstsein) sicherlich alles genau geprüft und abgewogen hat, bevor er den Auftrag zur regelmässigen Ausführung weiter gab.

Dass wir Menschen mit unserem Bewusstsein aber bei weitem nicht immer so sorgfältig umgehen wie wir sollten, wissen wir alle.

Da wir jetzt aber die Funktionsweise verstehen, macht es Sinn, sich ab jetzt möglichst verantwortungsvoll und im eigenen Interesse zwecks eines harmonischen, gesunden und erfolgreichen Lebens darauf zu achten, nur noch positive Gewohnheiten entstehen zu lassen.

Denn wenn diese Aufträge vom Unterbewusstsein als Gewohnheiten übernommen worden sind, werden wir sie so leicht nicht wieder los.

Genau darum ist es so schwierig, ungesunde Gewohnheiten wie das Rauchen, Trinken, zuviel oder ungesund Essen, sich ständig Sorgen machen, negativ zu sprechen, ängstlich zu sein, usw., uns wieder abzugewöhnen.

Diese Muster können leider nicht einfach nur so gelöscht werden, sondern müssen mühsam mit neuen erwünschten Mustern ersetzt werden.

Wir alle haben ja schon eine stattliche Anzahl von positiven Mustern in uns, die Tag und Nacht vom Unterbewusstsein getreulich ausgeführt werden.

Aber wir haben auch alle noch ein paar kleine Sabotageprogramme in uns, die oft schmerzliche Störungen in uns und um uns herum verursachen können.

Es ist auch nicht immer leicht, diese Muster zu orten und herauszufinden, wie sie sich denn jemals in uns einnisten konnten.

Die meisten Muster, positive und negative, haben wir uns alle in unseren Schul-, Lern- und Erziehungsjahren angeeignet. Heute aber, wo wir erwachsen, selbstständig und eigenverantwortlich sind, haben wir jederzeit die Möglichkeit, uns so zu verändern und zu harmonisieren, bis wir mit uns selber absolut zufrieden sind.

Wie das konkret geht erkläre ich im nächsten Abschnitt.

Klar und deutlich bestellen und empfangsbereit sein

Wir haben also die Möglichkeit, mit dem bewussten Verstand auszuwählen und Entscheidungen zu treffen, was wir denken, fühlen, sprechen und haben wollen.

Wir geben so sinngemäss Bestellungen auf ans Universum.

Je konkreter, genauer, intensiver und gefühlvoller wir uns mit solchen neuen und erwünschten Angelegenheiten beschäftigen, desto schneller werden sie zur Gewohnheit und wir können mit der Zeit gar nicht mehr anders als gesund, glücklich, erfolgreich, liebevoll und harmonisch sein.

Positive Gedanken und Gefühle, die als automatisierte Muster vom Unterbewusstsein übernommen wurden, wirken sich mathematisch genau in Qualität und Quantität, entsprechend ihrer Klarheit und Intensität, positiv auf unsere Organ- und Körperfunktionen aus; wir werden und bleiben gesund, vital, entspannt und leistungsfähig.

Die Bestellungen kommen also zur Zufriedenheit an.

Auch unser Gemüt reagiert somit mit Freude, Zuversicht und Vertrauen.

So wirken wir auch auf unsere Umgebung und auf unsere Mitmenschen harmonisch, friedlich, freundlich, zuvorkommend, liebevoll, hilfsbereit und vorbildlich.

Und - Sie ahnen es schon - wir werden dann von Aussen auch ebenso behandelt.

Der positive Kreis schliesst sich immer mehr und mehr und wird so für sich selber auch wieder zu einem Gewohnheitsmuster.

Genau aus diesem Grund gibt es Menschen, denen wirklich einfach alles gelingt, scheinbar ohne besondere Anstrengung, wogegen andere kämpfen und strampeln müssen und einfach alles immer und immer wieder im Desaster endet.

Jetzt wissen wir, dass wir das jederzeit, ab Heute, Hier und Jetzt ändern können zum höchsten Wohle von mir selber und uns Allen.

Praxis - Bestellung und Empfang in Einklang bringen

Gesundheit, Freude, Erfolg und gutes Gelingen gezielt trainieren

- Schritt 1 - Sie können sich also jederzeit positive Muster aneignen mit einem disziplinierten Gedanken-, Worte- und Gefühlstraining.
- Schritt 2 - Sie können ganz konkret auf ein Stück Papier aufschreiben, was Sie sich wünschen.
- Schritt 3 - Sie können dies dann immer und immer wieder lesen, bis Sie auch das entsprechende Gefühl dazu bekommen.
- Schritt 4 - Sie können immer und immer wieder in Gedanken ganz klar und deutlich das Erwünschte sehen, als wäre es schon verwirklicht. Genau ab Schritt 4 wird alles vom Unterbewusstsein übernommen und ersetzt alle alten, negativen und unerwünschten Gegenmuster.

Danach ist es nur noch eine Frage der Zeit, bis das Erwünschte in Ihrer Realität sichtbar wird - die Bestellung wird also geliefert.

Alles kann bestellt werden

Egal ob Sie Krankheit durch Gesundheit, Mangel durch Überfluss, Hass durch Liebe oder Probleme durch Lösungen ersetzen wollen; alles ist möglich, wenn Sie es sich bewusst vorstellen können und bereit sind die oben erwähnten 4 Schritte dafür zu tun.

Der direkte Weg heisst „Einmitten“

Allerdings gibt es noch einen viel einfacheren, direkteren Weg, um im Unterbewusstsein direkt positive und erwünschte Impulse, Energien und Kräfte zu mobilisieren. Ohne den Umweg über die 4 Schritte via Bewusstsein.

Im Idealfall geschehen auf diese Art und Weise sogenannte "Geistige Spontanheilungen".
Wie geht das?

Wenn Sie sich entspannen und ganz locker und gelöst Ihre bewusste Aufmerksamkeit direkt auf Ihre Mitte, also auf den Solarplexus und den Sitz Ihres Unterbewusstseins lenken, wecken Sie dort direkt alle harmonischen Lebenskräfte.

Am schnellsten geht dies, wenn Sie eine Hand auf den Solarplexus legen und Ihre Gedanken vom Gehirn via Vagusnerv ins Unterbewusstsein lenken und einfach die angenehme Wärme geniessen, welche durch dieses eigene Handauflegen entsteht. So geschieht Heilung in Ihnen selbst, sofort im Hier und Jetzt.

Natürlich braucht es manchmal ein paar Wiederholungen und etwas Geduld bis die Wirkung im Aussen sichtbar wird.

Alles geschieht dann sofort 1 : 1 im Hier und Jetzt

Sie können sich so all die Umwege über das Aussen, über den Verstand und die „realen“ Erfahrungen ersparen.

Grundsätzlich ist es relativ einfach und leicht, diese Übung für ein paar Minuten durchzuführen.

Doch wenn Sie längere Zeit bewusst in der Mitte ruhen wollen, werden Sie bald merken, wie die Gedanken den Hang haben, abzuschweifen.

Das ist soweit „normal“ und kann mit wiederholtem und diszipliniertem trainieren gelöst werden.

Am besten jeden Tag einmal ca. 15 Minuten trainieren.

Leider scheitern die meisten Menschen genau an dieser freiwilligen Trainings-Disziplin.

Somit ist das praktische Geistheilen halt doch nicht so einfach, denn sonst würden es viel mehr Menschen machen.

Leichter als über den Leidensweg

Auf jeden Fall ist es aber einfacher und leichter sich dieser Trainings-Disziplin zu stellen, als über den Leidensweg, über dieses unsägliche Leid, diesen Kummer und diese Sorgen zu Erkenntnis und Wissen zu gelangen.

Aber selbst wenn Leiden Erkenntnisse und Wissen bringen kann, muss das Wissen auch wieder praktisch umgesetzt werden, weil sich Wissen, wie schon erwähnt, eben nicht von selbst anwendet.

Diese Übung ist eine einfache Grundform der „Meditation“. Meditation heisst sinngemäss: „In der Mitte sein“.

Aus meiner Sicht ist das Beherrschen und Verstehen dieser „Einmitten“ der Kernpunkt zum geistigen Heilen, vorab auf jeden Fall auch für die eigene Selbstheilung.

Selbst wenn Sie gesund sind, lohnt es sich, „gesundheits-pflegend“ und stärkend, diese tägliche „Einmitten und Mentalhygiene“ regelmässig durchzuführen.

Je freiwilliger Sie dies tun, desto leichter erfahren Sie auch die positive Wirkung real im Aussen.

Die grosse Kunst der Geistheilung liegt also darin, Ihr Bewusstsein möglichst klar und rein zu halten, wie ein lupenreiner Diamant, damit die Heilkraft möglichst frei durch Sie hindurch fließen kann.

Bewusstsein ist wie Wasser

Wasser ist als Grundelement überall auf der Welt genau gleich.

Doch es kann trüb, klar, heiss, kalt, sauber oder schmutzig sein.
Wenn Sie die grosse Herausforderung freiwillig annehmen und achtsam, bewusst, regelmässig und diszipliniert Ihre Gedanken und Gefühle pflegen und so klar und rein halten, werden Sie mit der Zeit nicht mehr anders können, als positiv, aufbauend, liebevoll und zuvorkommend zu sprechen und zu handeln.

Naturgemäss brauchen kleinere und einfachere Wünsche nicht so eine lange Verwirklichungszeit wie grosse und komplexe Zielsetzungen.

Darum empfehle ich Ihnen, sich zuerst ein paar kleine und einfache Wünsche und Ziele zu verwirklichen, bevor Sie sich an die wirklich grossen Aufgaben wagen.
So kann das Selbstvertrauen, das Selbstbewusstsein, die Geduld und die Beharrlichkeit Schritt für Schritt mitwachsen.

Also einfach frisch und fröhlich probieren, üben und trainieren, immer und immer wieder. Denn nur durch die Anwendung von Wissen können Sie entsprechende Erfahrungen sammeln.
Wissen wendet sich nicht von selbst an! Wissen wird erst durch Anwendung wertvoll!
Bestellungen annehmen

Je klarer Ihr Bewusstsein also ist, desto klarer und reiner werden die "Bestellungen" an das Unterbewusstsein gesendet.
Dies wiederum wird bewirken, dass Ihre „Bestellungen“ auch klar, rein und vollkommen bei Ihnen ankommen können.

Bestellung und Empfang sind dann in Einklang.

Zudem werden Sie sich gesund, frisch, fit und leicht fühlen. Selbst von Aussen werden Sie dadurch mit der Zeit entsprechend positive Reaktionen erhalten, in Form von reinem, klarem Wohlwollen, von ehrlicher Zuvorkommenheit und von günstigen Gelegenheiten in allen Lebensbereichen.

Es gibt also nichts effizienteres und heilsameres, als dieses „Einmitten“ immer und immer wieder im Alltag zu praktizieren. Mit der Zeit können Sie sogar eine Kurzform dieser Heilübung machen, indem Sie einfach kurz eine Hand auf das Sonnengeflecht halten, zwei, drei Mal tief ein- und ausatmen und ganz bewusst mit Ihrer Absicht erklären, dass Sie jetzt sofort eingemittelt sind.

Tagesübung - Sinn und Zweck der heutigen Übung

Heute machen wir wieder eine reine Bauchübung.
Heute praktizieren wir das erste Mal im wörtlichen Sinne "Meditation".
Meditation bedeutet sinngemäss "In-der-Mitte-Sein" - ohne Absicht, ohne Wollen, ohne Wunsch - einfach nur SEIN.
Dieses absichtslose "SEIN" ist die einfachste Form der "Gefühlshygiene".
Gefühlshygiene bringt Sie in einen entspannten, ruhigen, gelassenen und neutralen Zustand.
Diese Gefühlshygiene geschieht im Unterbewusstsein.
Für die erfolgreiche Geistheilung ist es sehr wichtig diesen neutralen Gefühlszustand im Unterbewusstsein jederzeit bewusst herstellen zu können.

In diesem neutralen
Gefühlszustand im
Unterbewusstsein
geschieht Heilung und
Harmonisierung in Körper,
Geist und Seele ohne
bewusstes Zutun.
Wenn Sie möchten, können
Sie in diesen neutralen
Gefühlszustand im
Unterbewusstsein aber
auch bewusst einen
Wunsch "einpflanzen".
Dieses „Einpflanzen“
geschieht dadurch, indem



Sie sich in den Wunsch "einfühlen" und so den Wunsch in Ihrem Unterbewusstsein quasi "zum Leben erwecken".

Mit der heutigen Tagesübung bereiten wir uns darauf vor und üben einfach nur das absichtslose und neutrale SEIN.

Lenken Sie Ihre bewusste Aufmerksamkeit also vom Bewusstsein ausgehend dem Vagusnerv entlang in das Unterbewusstsein - also in den Solarplexus.

Stellen Sie sich dort eine kleine weiße Kugel in Form einer Perle vor.

Betrachten Sie dann ganz ruhig und neutral diese Perle. Nicht werten nicht verändern - einfach nur neutral betrachten.

Beobachten Sie dann das ruhige, stille und neutrale Gefühl welches durch dieses Beobachten entsteht. Versuchen Sie einige Minuten in diesem neutralen Gefühlszustand zu bleiben.

Das ist einerseits die genannte Gefühlshygiene und andererseits die reinste Grundform der Meditation.

Sinn und Zweck der heutigen Tagesübung ist es also, Gefühlshygiene und Meditation zu praktizieren um zu erfahren, dass man sich selber jederzeit und überall emotional neutralisieren kann.

Dieser neutrale Gefühlszustand ist die optimale Ausgangslage um bewusst erfolgreiche Geistheilung und bewusste Manifestation von Wünschen zu praktizieren.

Tagesübung - Die Übung Schritt für Schritt

Bitte gehen Sie folgendermassen vor:

Am besten wählen Sie wieder einen ruhigen, ungestörten Raum und einen bequemen Stuhl oder Sessel wo Sie aufrecht, aber entspannt sitzen können.

Achten Sie darauf, dass Ihre Füße flach und entspannt auf den Boden aufgestützt sind, damit Sie gut "geerdet" sind.

- Sitzen Sie bequem und halten Sie beide Hände auf den Oberbauch (Sonnengeflecht).
- Schliessen Sie die Augen und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit zuerst auf Ihr Bewusstsein und gleiten dann langsam dem Vagusnerv (Wirbelsäule) entlang in das Unterbewusstsein (Solarplexus) hinunter.

- Im Unterbewusstsein angekommen stellen Sie sich eine kleine weisse Kugel in Form einer Perle vor.
- Betrachten Sie jetzt ganz ruhig und neutral diese Perle. Nicht werten nicht verändern - einfach nur neutral betrachten.
- Beobachten Sie jetzt das ruhige, stille und neutrale Gefühl welches durch dieses Beobachten entsteht.
- Geniessen Sie jetzt dieses neutrale Gefühl das Sie erfüllt. Einfach geschehen lassen und geniessen.
- Wenn Sie nach ca. 10 Minuten dazu bereit sind, können Sie die Augen wieder öffnen und ganz bewusst in der Gegenwart - also im Hier und Jetzt - sein.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Ihre Atmung und atmen dann dreimal tief durch.
- Dann den Körper geschmeidig durchstrecken und aufstehen. Die Übung ist für heute beendet.

5. Zum Ausklang - Visual - Mental - Emotional - Real

Wenn wir ein positives und schönes Bild oder einen aufbauenden und inspirierenden Text 3 Minuten still betrachten, hat das eine tiefe positive und nachhaltige Wirkung auf unsere Stimmung, auf unser Wohlbefinden, auf unsere Ausstrahlung, auf unsere Leistung und auf unseren Lebenserfolg. Bild und Text zusammen betrachten multipliziert die Wirkung nochmals.

Die beste Wirkung erzielen Sie folgendermassen:

- Das Bild 3 Minuten still betrachten und auf das Unterbewusstsein einwirken lassen.
- Dazu den Text unter dem Bild leise für sich lesen und auf das Bewusstsein einwirken lassen.

Beides zusammen hat eine nachhaltig-positive Wirkung auf Ihre Stimmung, auf Ihr Wohlbefinden, auf Ihre Ausstrahlung, auf Ihre Leistung und auf Ihren Lebenserfolg.

Detail – Konzentration – Hingabe

Heute schenke ich einem Detail mit Konzentration und Hingabe meine volle Aufmerksamkeit, und versuche mit ihm eins zu werden.

Ich erkenne immer klarer, dass es trotz grosszügigem und positivem Denken auch auf die Details ankommt, wenn ich erfolgreich sein will.