



StressConcept®

mit Ansätzen aus der Quantenforschung
Autoren Manuel und Caroline Bernardi

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| 1. Einleitung | 4 |
| 2. Hintergrundwissen | 5 |
| 2.1 Charisma | 5 |
| 2.2 Inneres Team | 5 |
| 2.3 Energiezentren | 6 |
| 2.4 Farben | 9 |
| 3. Atemübungen | 10 |
| 3.1 Bauchatmung | 10 |
| 3.2 Farbatmung | 11 |
| 4. Meditationen | 11 |
| 4.1 Baummeditation | 11 |
| 4.2 Reinigungsmeditation | 12 |
| 4.3 Herzmeditation | 12 |
| 4.4 Zitronenmeditation | 13 |
| 4.5 Zielprogrammierung | 13 |
| 5. Ausgleichsübungen | 14 |
| 5.1 Stressabbau | 14 |
| 5.2 Three Thumps | 15 |
| 5.3 Wayne Cook | 15 |
| 5.4 Thymusklopfen | 16 |
| 6. Gehirnintegrationsübungen | 17 |
| 6.1 Galstafeln von Chartres | 17 |
| 6.2 Überkreuzbewegung | 18 |
| 6.3 Liegende 8 | 18 |
| 6.4 Weitere Übungen zur Förderung der Gehirnintegration | 19 |

| | |
|--|-----------|
| 7. Übungen aus der Quantenheilung | 19 |
| 7.1 Gedanken sind Wolken | 19 |
| 7.2 Entspannungspunkt Mitte Stirn | 20 |
| 7.3 Übung Quantenheilung | 21 |
| 7.4 Einführung 2-Punkte Methode | 21 |
| 7.5 2-Punkte Methode | 21 |
| 8. Kontakt | 22 |

*Ich wollte die Welt ändern,
da änderte sich nichts.
Ich änderte mich selbst,
da änderte sich auch die Welt.
Aristoteles*

6.3 Liegende 8

Wirkung

Balanciert die rechte und die linke Gehirnhälfte. Gleicht aus und entspannt gleichzeitig. Fördert die Kreativität und einen klaren Blick.

Vorgehen

Im Stehen vor dem Körper mit dem Daumen eine liegende 8 zeichnen und mit den Augen dem Daumen folgen. Wichtig: Der Kopf bleibt gerade, nur die Augen folgen der Daumenbewegung.

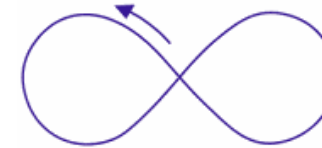


Abbildung 9: Liegende 8

6.4 Weitere Übungen zur Förderung der Gehirntegration

- Ohrenmassage
- Mit der linken Hand schreiben (Rechtshändler), oder Zähne putzen, Linkshändler mit der rechten Hand
- Beidhändig Klavierspielen
- Jonglieren
- Auf einem Seil balancieren
- Analytische Aufgaben lösen und gleichzeitig Musik hören
- Beim Lernen auf und abgehen oder auf dem Crosstrainer trainieren

7. Übungen aus der Quantenheilung

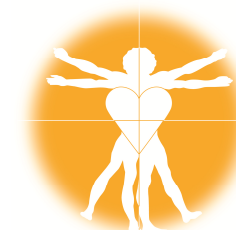


Abbildung 10: Der Golden Schnitt

Wer sich positive und aufbauende Gedanken macht, der fördert seine inneren Selbstheilungskräfte, sein Wohlbefinden und seine Leistungsfähigkeit.

Der Arzt Albert Schweitzer sagte, dass jeder Kranke in seinem Inneren einen Arzt besitzt. Da der Kranke dies nicht weiss oder er es nicht versteht, diesen inneren Arzt zu aktivieren, geht er zu einem Arzt und fragt diesen, was er tun könne. "Das Beste", so Albert Schweitzer, "was wir tun können, ist, diesem Arzt, der im Innern jedes einzelnen wohnt, eine Gelegenheit zur Wirkung zu geben".

Die wichtigste Voraussetzung zur Entfaltung unserer Selbstheilungskräfte ist der Glaube, gesund zu werden. Der Glaube kann Berge versetzen, somit können wir uns durch ihn von selbst schwersten Krankheiten befreien.

7.1. Gedanken sind Wolken

Wirkung

Beruhet das Gedankenkarussell. Hilft das Einheitsgefühl zu erleben, resp. in das Nullpunkt-Feld zu kommen.

Auflösung von x-beliebigen Themen emotional, mental, körperlich