

ENERGO-MIND Training „Nichtrauchen“

Die Ziele des Komplextrainings:

- Komplexes Training des **spirituellen, mentalen, emotionalen, vital-energetischen und physischen Körpers** zur Lösung alter Muster und Schaffung eines rauchfreien Lebens.
- **Überbewußtsein bitten, Bewußtsein klären, Unterbewußtsein anweisen** zum Rauchstopp und zur Nutzung von Alternativen für ein natürliches Leben.
- Neue positive **Gewohnheiten** des Denkens und Handelns sollen gebildet werden.
- Die Übung wirkt als **Ritual** und formt mit den Inhalten und dem Ablauf die Energien zur **Manifestierung**.

Das Vorgehen:

- Die folgende Übung wird nach dem Rauchstopp über 30 Tage morgens 1 x durchgeführt.
- Diese Übung sollte gleich nach der Morgentoilette zur Orientierung des Tages durchgeführt werden.
- Der blau geschriebene Text dieser Übung wird dabei hörbar gesprochen.

1. Schritt: *ATMEN*

(Einstimmung, Entspannung, Energetisierung)



Die Atmung ist die Verbindung zwischen Geist, Seele und Körper.

Stehen Sie aufrecht und fest mit beiden Füßen auf dem Boden.

Bringen Sie die Fingerspitzen beider Hände zusammen und halten Sie diese vor die Brust. Werden Sie ruhig und entspannt.

Atmen Sie 7 x bewusst durch die Nase ein und tief in den Bauch hinein und durch den Mund aus.

Visualisieren Sie dabei, dass von oben in Ihren Kopf (durch das Kronen-Chakra) reinstes göttliches LICHT bzw. Lichtenergie einströmt und Ihren ganzen mehrdimensionalen Körper mit göttlichem LICHT ausfüllt. Sie atmen dieses LICHT und sind LICHT.

Denken Sie göttliches LICHT.

2. Schritt: *LIEBEN*

(im Kontakt mit dem Herzen sein)



Legen Sie jetzt die rechte Hand ans Herz und geben volle Aufmerksamkeit in Ihre Herzensqualität. Seien Sie sich bewusst, dass dort das Zentrum wahrer, bedingungsloser LIEBE ist, einer LIEBE, die nur um ihrer selbst willen da ist, die man nicht haben oder verlieren kann.

Atmen Sie 7 x in der Vorstellung bewusst aus dem Herzen aus und visualisieren Sie sich als unendlichen Kanal von göttlicher, bedingungsloser LIEBE.

Stellen Sie sich vor, wie sich diese Liebe überall im physischen Körper und darüber hinaus verbreitet. Sie atmen LIEBE und sind LIEBE.

Denken Sie göttliche LIEBE.

Lächeln Sie sich innerlich an und
sprechen Sie von ganzem Herzen und Bewusstsein zu sich selbst:

„Ich liebe mich so wie ich bin!“

„Ich liebe mein Leben so wie es ist!“

3. Schritt: **KONZENTRIEREN**

(auf das Problem)



Konzentrieren Sie sich jetzt ausschließlich auf das Thema Rauchen/Nicht-Rauchen in Ihrem Leben.

4. Schritt: **WAHRNEHMEN**

(der Qualität des Problems)

Fragen Sie sich jetzt:



- Was fühle ich, wenn ich jetzt an meine „Rauch-Sucht“ denke? (Beispiele: Angst, Unglücklichsein, Enttäuschung, Ärger, Wut, Bedauern, Scham, Stress, Zweifel usw.)
- Wo und wie spüre ich konkret das Problem „Rauch-Sucht“ im Körper?

5. Schritt: **LÖSEN**

(von möglichen energetischen Blockaden)

5.1. Lösen einer „energetischen Umkehr“



Lokalisieren Sie den **Karatepunkt** (Akupunktur-Punkt Dünndarm 3 - die leichte Grube kurz hinter dem Knöchel des Kleinfingers an der Handseite – siehe Abbildung).

Klopfen Sie mit den Fingerspitzen der anderen Hand kräftig oftmals auf diesen Punkt.

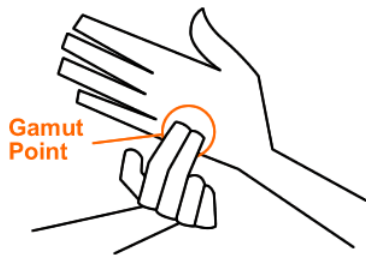
Während Sie den **Karatepunkt** ununterbrochen klopfen, sprechen Sie wiederholt die folgenden Formeln der Selbstbejahung (Affirmationen):

**„Ich bejahe mich von ganzem Herzen,
mit all meinen Fehlern, Schwächen und Schmerzen.“**

Dabei ist es günstig, wenn Sie den Buchstaben **a**, der in drei Worten vorkommt, besonders betonen. Sprechen Sie 7 x monoton, während Sie gleichzeitig den Punkt ständig beklopfen. „**Auch wenn ich bisher geraucht habe,**

liebe ich mich so wie ich bin.“

5.2. Lösen eines unbewussten Selbstsabotage-Programms



Klopfen Sie ununterbrochen den **Gamut-Punkt** auf dem **Handrücken** (Punkt in der Rille zwischen kleinem - und Ringfinger) und denken Sie dabei an das Problem **Rauchen bzw. Nichtrauchen**:

- Während des Klopfens die **Augen schließen**,
 - dann die Augen wieder öffnen und (ohne den Kopf zu bewegen) ganz scharf nach **links unten** schauen,
 - dann nach **rechts unten** sehen und
 - danach die Augen **im Uhrzeigersinn 2 x rollen**,
 - dann **2 x gegen den Uhrzeigersinn** (dabei nicht vergessen, den Handrückenpunkt immer weiter zu klopfen!)
 - Nun wieder geradeaus schauen,
 - jetzt ein paar Töne **singen** (zum Beispiel von „Happy Birthday to you ...“)
 - danach von **7 rückwärts bis 1 zählen**,
 - und nochmals ein paar Töne **singen oder summen**,
 - dann 3 x tief ein- und langsam **ausatmen**.

5.3. Reinigen von unerwünschten Energieformen (Gewohnheiten)



Sprechen Sie mit Klarheit und Entschiedenheit:

„Allen erwünschten und unerwünschten Wesen, Einflüssen, Gedanken und Gefühle in meiner Aura sende ich LIEBE und LICHT!

Dies gilt im Besonderen für alle meine früheren Gedanken, Gefühle und erzeugten Elementale, die irgendwie im Zusammenhang mit dem Rauchen und jeglicher Sucht stehen.

Jeder von Euch ist ganz und geheilt!

Jeder von Euch ist aus LICHT und LIEBE geschaffen, und Ihr seid immer noch Licht und Liebe.

Jeder von Euch hat jetzt keinerlei Mangel mehr und Ihr habt auch keine Angst.

Jeder von Euch hat ein vollkommenes Zuhause, wohin er gehen kann, und ich bitte mein HÖHERES SELBST, Euch jetzt dort hin zu geleiten.

Jeder von Euch gehe in FRIEDEN!

Ich schütze meine Aura nach allen Seiten und ziehe GÖTTLICHE LIEBE und mein HÖHERES SELBST in alle meine Seins-Ebenen, bis in meinen physischen Körper und alle Körperzellen!

So möge es sein!“

6. Schritt: *STILLE*

(Gedanken-Leere), ca. 3 Minuten



Voraussetzungen für neue Inspiration sind äußere Ruhe (eine Klausur) und innere Stille (frei werden von Problemen und inneren Konflikten und Kontrolle der Gedanken).

Denken Sie an NICHTS.

Auftauchende Gedanken beobachten Sie passiv, lassen diese wie Wolken

davonziehen und kehren zurück in die Stille.

7. Schritt: *WORTE*

(akustische Impulse setzen)



ENTSCHLUSS zur Veränderung benennen:

Die folgenden Worte im Herzen fühlen und ***geföhlt deutlich aussprechen***.

Aktivieren Sie den festen **Wunsch und Willen**, sich für immer vom Rauchen zu lösen.

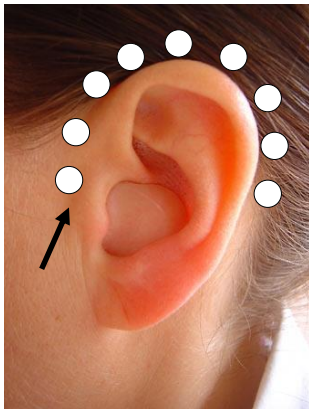
„Ich kann mich ändern und entwickeln.

Ich kann und will mich von meiner Rauch-Sucht lösen und befreien.

Ich kann es. Ich will es. Ich schaffe es.“

8. Schritte: **WORTE und TATEN**

(Verbinden von akustischen und energetischen Impulsen)



WILLE (Absicht, Ziel) benennen und die ENERGIEN zur Verwirklichung einklopfen:

Zum Gelingen der Gedanken und Worte ist ein "gutes Gefühl" notwendig, das Sie spüren und das aus genügend Glauben in diese Gedanken, an sich selbst und die geistigen Helfer entspringt.

Sie müssen diese Sätze unbedingt GLAUBEN können.

Diese Worte bitte fühlen, gefühlt deutlich aussprechen bzw. aus dem Herzen sprechen. Während sie die folgenden Affirmationen sprechen, klopfen Sie fortlaufend entlang der Ohrspitze:

„Ich bin entspannt, ruhig und frei.

Ich liebe meinen Körper so wie er ist.

ICH WILL nie mehr rauchen und abhängig sein.

ICH WILL bessere Lösungen für die geistig-seelischen Ursachen des Rauchens finden.

Über-Bewusstsein, immer wenn du den Code FÜHRUNG + ENERGIE von mir hörst, bitte ich Dich um weise Führung in mein glückliches Leben.

Unter-Bewußtsein, immer wenn du den Code FREIHEIT + HARMONIE von mir hörst, reagierst du sofort und entfernst jede geistige, emotionale und körperliche Ursache meiner früheren Rauchersucht.

ICH ATME Sauerstoff und Energie ein.

ICH ATME Altes und Verbrauchtes aus.

ICH LEBE wer ICH bin.

ICH DRÜCKE aus, was ich denke und fühle.

ICH LEBE natürlich und gesund.

ICH BIN fit und munter.

ICH FÜHRE ein rauchfreies neues Leben.

ICH BIN froh und stolz.

ICH BIN glücklich und zufrieden.

Nichts und niemand bringt mich von meinem Willen ab.

ICH kann, will und schaffe es, rauchfrei zu leben!

Das ist so! Und dafür bin ich dankbar.“

9. Schritt: **BILDER**

(Ergebnisse vorstellen, visuellen Impuls geben),

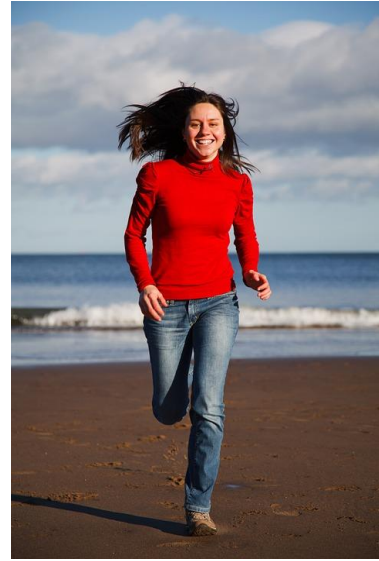
Setzen Sie sich für die folgende Visualisierung.

Sprechen Sie:

„ICH HABE ein genaues BILD von meinem rauchfreien und gesunden Leben.“

Schließen Sie bitte die Augen, entspannen Sie sich und stellen Sie sich jetzt für etwa 3 Minuten ganz genau vor, wie Sie als Nichtraucher leben. Malen Sie dies in den schönsten Farben aus. Nehmen Sie sich als Nichtraucher mit allen Sinnen wahr (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen).

Es ist gut, wenn Sie dies **mit einem inneren Lächeln** vollziehen und dabei ein glückliches Gefühl aufkommt. Falls dies nicht gehen sollte, dann denken Sie einfach an Glück.



10. Schritt: **BERÜHREN**

(Lösen von Restspannung)



Lösen Sie restliche Spannungsschichten im Körpersystem.

Lassen Sie die Verstandes-Kontrolle los und vertrauen Sie den inneren Impulsen.

Dazu werden jetzt 4 Bereiche des Körpers bearbeitet:

- **Brustbein:** Beklopfen der Thymus-Drüse lockert diese und stärkt die Immunität. Bei Stress wird der Thymus

angespannt und fördert die Produktion von Stresshormonen mit.

- **Winkel von Zeigefinger und gespreiztem Daumen** der linken und rechten Hand: Beklopfen des Meridian-Punktes „Dickdarm 7“ links und rechts fördert Loslassen und Entspannung.

- **Halswirbel** (der 7. Wirbel = der erste, etwas hervorstehende Wirbel im Nackenbereich, wenn der Kopf nach unten gesenkt ist):

Beklopfen des Wirbels „C7“ fördert die Auflösung von Verwirrung, Wut, Hilflosigkeit und Sich-Nicht-Äußern-Könnens.

Klopfen Sie sanft bzw. berühren Sie hintereinander die 4 folgenden Bereiche.

Klopfen und zählen Sie gleichzeitig hörbar von 10 bis 0.

1. Brustbein (Thymus-Drüse)

2. Linke Hand (Winkel von Zeigefinger und Daumen)

3. Rechte Hand (Winkel von Zeigefinger und Daumen)

4. Halswirbel (der 7. Wirbel)

11. Schritt: **ATMEN, BETEN, FORDERN**

(Energetisieren, Hilfe und Klärung)



- Stehen Sie aufrecht.
- Stellen Sie sich vor, Sie atmen **LIEBE und LICHT** ein und aus, so dass Sie nur noch LIEBE und LICHT sind, davon genährt und getragen werden.
- Nehmen Sie abgebildete Haltung zum **Gebet** ein und bitten Sie aus ganzem Herzen um Ihr rauchfreies Leben.
- Führen Sie die folgende **Bewegungs-Übung** aus dem Stehen heraus 3 x durch (später erhöhen Sie die Anzahl auf 4 x und 5 x):
- **EINATMEN:** Atmen Sie tief durch die Nase ein, während Sie die Arme nach oben hinten beugen, den

Blick in den Himmel richten. Dazu denken und sprechen Sie innerlich (= BITTE an Über-Bewusstsein und geistigen Helfer) die Worte **FÜHRUNG und ENERGIE**.

- **ATEM** kurz anhalten.

- **AUSATMEN:** Bewegen Sie nun den Oberkörper mit den Armen nach vorn unten. Gehen Sie gleichzeitig leicht in die Hocke, blicken Sie auf die Erde.

Atmen Sie langsam durch den Mund alle Luft aus.

Die Luft wird durch die aneinander liegenden Lippen leicht vibrierend ausgepresst.

Dazu denken und sprechen Sie innerlich (= Forderung an Unter-Bewusstsein und neue Gewohnheiten) die Worte **FREIHEIT und HARMONIE**.

Halten Sie abschließend in der abgebildeten Gebetshaltung kurz inne und seien Sie der Realisierung Ihres Wunsches gewiss.

12. Schritt: **WORTE**

(Danken für Ergebnis)



Danken Sie von ganzem Herzen (aus LIEBE) Ihrer höheren geistigen Führung, sich selbst und Ihrem dienenden Unterbewußtsein für das Ergebnis mit folgenden Worten:

„Ich danke der Schöpfung, meinem höheren Selbst und meinen dienenden Gewohnheiten, dass Ihr immer mit mir zusammenarbeitet und mir alle Türen in meinem Leben öffnet.

Und meine Befreiung vom Rauchen hat sich bereits im Leben realisiert, leichter und besser als ich es mir jemals gedacht habe.

Herzlichen Dank!“

13. Schritt: **BEWUSSTSEIN**

(Sammlung Ihrer Energie), ca. 2 Minuten



- Stehen Sie ruhig und aufrecht.
- Schließen Sie die Augen.
- Legen Sie die rechte Hand ca. 5 cm unter den Bauch-Nabel.
- Legen Sie die linke Hand dort auf die rechte.
- Konzentrieren Sie sich auf diesen Punkt (Nabel-Chakra, Kraftzentrum).
- Fühlen Sie die Wärme unter Ihren Händen entstehen.
- Denken Sie so intensiv wie möglich auf diesen Punkt.
- Leeren Sie alle Gedanken im Kopf, indem sie den Geist auf den Punkt unterhalb des Nabels konzentrieren.

- Die inneren Energien aus Ihrem Kopf (alle restlichen unnötigen Gedanken, Ängste, Sorgen, Vermutungen usw.) und aus dem restlichen Körper sinken nach unten zu diesem Punkt und sammeln sich dort.
- Ihr gesamtes Bewusstsein verlagert sich in diesen Bereich hinein.

14. Schritt: ENDE

(Beenden des Rituals)



Kommen Sie jetzt zurück in die physische Realität, spüren Sie Ihren Körper.
Öffnen Sie die Augen und nehmen Kontakt mit der Umgebung auf.
Bewegen und aktivieren Sie Ihren Körper.
Sie sind frisch und munter.