

1. Mai 2019

Energetische Selbsthilfemethode „Das Kugeln“

Alle Themen, die wir als Menschen haben – seien es angenehme Zustände, Gefühle, Gedanken oder Visionen, seien es weniger gute Zustände, Probleme, Beschwerden oder Belastungen -, können wir uns in Form einer vor uns schwebenden oder liegenden Kugel vorstellen (imaginieren).

Das Entscheidende dabei ist nun, dass in dieser Vision der Kugel das gesamte Problem mit all seinen Details, Bezügen, Hintergründen, Ursprüngen codiert enthalten ist. Du siehst sozusagen das „gesamte Problempaket“ als Kugel vor dir. Es ist nicht nötig, all die Einzelheiten zu analysieren. Das Unbewusste und intuitive Körperwissen sind genau im Bilde über alles!

Dieses Vorstellungsbild der Kugel entsteht zunächst ganz automatisch. Natürlich kannst du mit deiner Vorstellungskraft am Anfang etwas nachhelfen. Diese Kugel nimmt ganz automatisch gewisse Eigenschaften an, die wir beforschen und feststellen. (s.u.)

Die Magie liegt nun darin, dass du durch das Schieben der Kugel nach oben das Problem auflösen kannst. Es wird sozusagen durch die Helligkeit des Himmels, der höheren Weisheit oder dem universellen Allwissen („dort oben“) ganz automatisch aufgenommen und in Richtung Heilung oder zumindest Entschärfung verändert. Die Kugel verändert sich und dadurch automatisch das Problem.

Wenn wir diese Kugel mit ihren Qualitäten nach oben, immer weiter nach oben, in den Himmel oder sogar Kosmos schieben, dann wandelt sich dadurch das in ihr enthaltene Thema. Der Blick darauf wird weiter, wir sehen viel mehr über den Tellerrand hinaus, bekommen automatisch mehr Energie oder Impulse und Ideen zur Lösung. Uns wird leichter ums Herz und ebenso wird der Zugang zu dem gewählten Thema leichter und kreativer.

Ja, das Thema kann sich sogar in Wohlgefallen auflösen.

Es empfiehlt sich auch hier eine Einweisung vor Ort.

Diese Niederschrift ist in erster Linie für Patienten / Klienten gedacht, die sich mit Ihren Fragen, Themen oder Krankheitserscheinungen hier bereits vorgestellt haben und es mir somit möglich war, eine ausreichende diagnostisch-ärztliche Beurteilung vorzunehmen. Diese Patienten haben eine Einweisung erhalten und finden hier nun eine Erinnerungsstütze.

Vorgehen:

1. Überleg Dir das Thema, um das es geht. Formuliere es nach Möglichkeit neutral, nicht problemfixiert. Also bei z.B. Spinnenangst: „meine Haltung zu Spinnen“. Bei z.B. Erkältungsanfälligkeit wäre „die Funktion meines Immunsystems“ gut. Wenn es zu verkrampft wirkt, nimm die direkte Bezeichnung des Problems.

Stell dir nun die Kugel vor dir vor. Und frage dich die folgenden Fragen dazu:

2. Wenn mein Thema nun die Kugel ist, wäre diese dann eher **hell** oder eher **dunkel**?
3. Wäre sie eher **schwer** oder eher **leicht**?
4. Hätte die Kugel eher **viel Freiraum** (licht, luftig) oder wäre sie **eher eingeeengt** (fest)?
5. Würde sie dir eher **Kraft spenden**, oder **Kraft rauben**?
6. Würde sie **eher nach oben** oder **eher nach unten** ziehen?
7. Soll die Energie/ Qualität dieser Kugel weiter deine Realität gestalten? Oder willst du die Energie lieber noch weiter verbessern/ erhöhen?
8. Lass die Kugel nun mit deiner Gedankenkraft **aufsteigen**. Die Kugel wird deiner Aufmerksamkeit folgen, denn die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit.
9. **Such nach Energieresten** an der alten Position der Kugel und lass diese ebenfalls aufsteigen. So lange bis du keine Energiereste mehr findest.
10. Beobachte, was mit den Qualitäten der Kugel geschieht, wenn du sie nach oben schiebst. Was geschieht ganz automatisch? Du kannst sie von unten beobachten oder sozusagen in ihrer Nähe mit hochsteigen und sie mehr aus der Nähe beobachten.
10. **Erinnere dich nun an die alte Kugel (vom Beginn) auf ihrer alten Position (erstes Bild), Schieß sie nun schnell mit einem laut gesprochenen „WUSCHHH“ nach oben**, beobachte, was geschieht und genieße dies 5-10 Sekunden. Wird sie weit, explodiert sie, gibt es ein Feuerwerk, fliegt sie bis zur Sonne? Wie fühlst du dich dabei?

Wiederhole das Hochschießen insgesamt 5 Mal.

Spüre in dich hinein und beobachte, was alles in Bezug auf das Thema in dir ist an Haltung, Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Energie. Was ist anders? Du kannst den Durchlauf jederzeit wiederholen und die positiven Effekte vertiefen.

Diese Anleitung ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Beratung oder Behandlung. Bei Beschwerden such bitte einen Arzt, z.B. mich, auf.

Ich wünsche Dir von Herzen gute Erfahrungen!
Dr. Marc Fiddike