

Dezember 2017

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). Dieses Vorstellungsbild entsteht ganz automatisch.

Diese hat ganz automatisch gewisse Eigenschaften, die wir beforschen und feststellen.

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 haben hier eine Einweisung erhalten und 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.

Nun frage dich die folgenden Fragen dazu:

2. Wenn dieses Thema eine Kugel wäre, wäre diese dann eher **hell** oder eher **dunkel**?

3. Wäre sie eher **schwer** oder eher **leicht**?
4. Hätte die Kugel eher **viel Freiraum** oder wäre sie **eher eingengt**?
5. Würde sie dir eher **Kraft spenden**, oder **Kraft rauben**?
6. Würde sie **eher nach oben** oder **eher nach unten** ziehen?
7. Soll diese Energie deine Realität gestalten? Oder willst du sie lieber noch weiter erhöhen?
8. Lass die Kugel 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 an die alte Kugel 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?
Wiederhole das Ganze 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.

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

Dr. Marc Fiddike
Facharzt für Allgemeinmedizin
Homöopathie – Hypnose – Energetischen Psychologie