



Selbst-Hilfe

Heiler sein für sich selbst

Ein paar Worte dazu, was man in einem seelischen oder sonstigen Notfall tun kann um sich selbst zu helfen, wenn keine andere Hilfe erreichbar ist:



- Sofort anfangen zu **Lieben** direkt aus dem Herzen heraus. Man konzentriert sich auf die Mitte der Brust und auf das Gefühl von Liebe dort. Dies erscheint einem in einem Notfall verrückt und unmöglich. Es funktioniert jedoch mit erstaunlicher Wirkung wenn man sich dazu überwindet. Dabei muss die Liebe auf kein Objekt gerichtet sein.



- Beide Hände auf die Brust legen, um die **Sammlung im Herz-Chakra** zu unterstützen.



- Sofort eine andere Haltung der Situation gegenüber einnehmen. Von negativ und ändern wollen hinzu totaler **Wertschätzung und Annahme**. In die Bereitschaft gehen, es total zu erleben und ja dazu zu sagen, sich vorstellen dass der Zustand oder die Situation für einen äußerst wertvoll ist, wie ein kostbarer Diamant ist dieses Gefühl, diese Empfindung.



- Sich überwinden der Situation gegenüber dankbar zu sein, sich beim Universum dafür **bedanken**.
- Die geistige Welt, Gott, Jesus, Buddha, Osho oder wer einem nahe steht um Hilfe bitten und **vertrauen** dass Hilfe unterwegs ist.

- **Strömen:** Alles was stören könnte (Telefon, Handy, usw.) ausschalten. Sich so bequem und kuschelig wie es nur möglich ist auf den Rücken ins Bett legen und zudecken. Am besten noch Ohrstöpsel verwenden um äußere Sinneseindrücke zu reduzieren. Dabei darauf achten, dass der Kopf etwas erhöht auf einem Kissen liegt und Beine und Arme ausgestreckt sind und sich nicht berühren. Die Arme berühren den Körper nicht, die Beine sind leicht gespreizt. Man liegt also ganz gerade und zugedeckt im Bett, sodass man sich maximal geborgen fühlt. Nun entspannt man sich und lässt die Aufmerksamkeit auf der Atembewegung im Bauch ruhen, sonst ist nichts zu tun. Man kann sich vorstellen, dass man sich zum Sterben hinlegt und vollständig aufgibt. In dieser Stellung bleibt man regungslos, aber entspannt. *Wichtig ist den Körper absolut nicht zu bewegen, wie tot zu sein* für die gesamte Zeit, in der man diese Übung macht. Nach kurzer Zeit passieren verschiedene erstaunliche Dinge... Zum Beispiel wird man feststellen, dass es nicht möglich ist bei vollkommen bewegungslosem Körper gleichzeitig depressiv zu sein. Alles negative fließt ab, einfach zuschauen und geschehen lassen.



- **Sonnengruß/Hatha-Yoga:** Schon nach ca. 3 Sonnengrüßen die maximal bewusst und so langsam wie nur möglich ausgeführt werden, tritt eine Stimmungsveränderung ein.
- Erzähle jemandem von dem Menschen, den du am meisten ablehnst: Und zwar so, dass du ausschließlich die guten und positiven Eigenschaften beschreibst. Tue dies so als ob du von einer wunderbaren Person redest. Ein bisschen so als ob du für die Person schwärmst aber ohne Dinge hinzuzudichten sondern ganz ehrlich und objektiv die guten Seiten beschreibst, die er oder sie hat. Tue dies für längere Zeit mit echter Hingabe an diesen Menschen und achte darauf was in dir passiert.



Warum funktioniert das alles?

Weil es zu einer sofortigen Energieerhöhung führt und man sich damit bewusstseinsmäßig über die Situation hinaus begibt. Man erlebt es ja als Notfall weil man nicht in der Lage ist, den Zustand oder die Situation ganz anzunehmen und zu integrieren.

"Zwingt" man sich zu obigen Maßnahmen, dann tanzt man mit der Situation und nimmt eine Sicht ein, die höher liegt als der Leidenszustand.

Gopal

gopal@traumaheilung.net
www.traumaheilung.net