



Heilige Momente aktivieren

Ressourcen nutzen dank der Spiegelneuronen

Die Seelenschwester führte mich in den Wald, einen hellen Kiesweg entlang. Der Wald wurde dichter und dunkler, eine angenehme Frische erfasste mich –DURCHATMEN-. Meine Seelenschwester strahlte vor Vorfreude, denn sie kannte den Weg und wusste das Ziel. Sie sagte mir nur: Der Weg führt zu einer „Überraschung“. Wir kamen an eine große Lichtung und gingen auf einen See zu. Tiefe Ruhe und Stille überkam mich sogleich und meine Stimme verstummte auf der Stelle, als ich es sah: Der See war übersät mit blühenden, emporragenden, wunderschönen Lotosblüten. Und das mitten im heimischen Wald!!! *

Tiefe Dankbarkeit erfasste mich, unsere kleine Gruppe wurde langsamer, entschleunigt und mit tiefer Freude durchflutet. Manche dieser wunderschönen Blüten standen am Rand und wir berührten diese riesigen Blütenkelche. Größer als zwei Hände waren diese. Die offene rosa Blüte strahlt in purem Gelb-Weiß-Rosa-Licht. Und auch die großen runden, markanten Blätter strahlten diese magische Ruhe aus. Im Zentrum ein Punkt, von diesem Punkt, zu allen Seiten strahlend - wie Sonnenstrahlen ziehende Blattnerven.

Wow....

Gefühle und Worte stiegen in mir auf: Tiefsten Frieden, Zu Hause sein, Geliebt sein, Alles und Alle zu lieben, Urvertrauen, heiliger Raum, OM.

Es gibt viele Worte, die dies ausdrücken, doch es bleibt nur ein Versuch, mein Erlebtes mit Euch zu teilen.

Diese Momente „zaubern“ den Himmel auf Erden, sie spiegeln die Vollkommenheit und sie tragen mich weiter auf meinem Weg. Sie motivieren und inspirieren mich und geben mir Sicherheit.

Vielleicht magst du einen Moment die Augen schließen und mit mir kommen, an diesen magischen, kraftvollen, heiligen Ort und spüren, welche Gefühle in dir aufsteigen.

....

Die Kraft der Erinnerung nutzen:

Vor einigen Jahren lass ich in dem Buch: „Das heilende Bewusstsein“ von Joachim Faulstich – von den Spiegelneuronen und wie wir sie positiv nutzen können. Hierbei handelt es sich um spezielle Nervenzellen im Gehirn. Sie spiegeln uns Erlebnisse und die damit verbundenen Gefühle werden geweckt, die wiederum Glückshormone

**PRAXIS DER HEILKUNST
SCHULE FÜR HEIL- UND KRÄUTERKUNST**
Sandra Andrea Kunz - Heilpraktikerin

Kapuzinerstraße 22, 94032 Passau
Tel: 0851 9290916,
E-Mail: sandra@heilkunst-passau.de



ausschütten. **Somit können wir allein durch unsere Erinnerung einen angenehmen Zustand erschaffen.**

Wichtig dabei ist, dass das gute Gefühl präsent und spürbar wird.

Also wenn du ein schönes Urlaubsbild neben dem Schreibtisch stehen hast und du es betrachtest, dann denke nicht, oh wie schön war das damals, ich kann jetzt nicht dort sein.

Sondern mache es so: Wenn du das Bild betrachtest dann nehme dir Zeit damit die Gefühle von damals aufsteigen können, du fühlst dich wie damals oder erahnst wie du dich damals gefühlt haben könntest z.B. leicht, lebensfroh, beschwingt, **dann werden die gleichen Hirnzentren und in der gleichen Intensität wie damals aktiviert.**

Was noch besonders ist, es funktioniert auch mit fiktiven Orten, an denen du noch nicht warst und auch nicht dorthin kommen wirst. Es funktioniert allein mit deiner Vorstellungskraft und dem Hinahnen. Z.B. wenn du dir vorstellst im Weltall zu fliegen oder auf einem Regenbogen zu spazieren etc. Beobachte die Gefühle die dabei aufsteigen und genieße sie.

Eine weitere Möglichkeit ist das Mitfühlen mit anderen. Z.B. wenn dir jemand besondere Erlebnisse mitteilt, wie ich vorhin, dann kannst du damit in Resonanz gehen – die aktivieren ebenso dein positives Fühlen und die Ausschüttung von Glückshormonen.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Erinnern und Mitfühlen und Teilen Eurer Erlebnisse

Von Herzen

Namastè Eure Sandra

P.S. Eine der Lotosblüten siehst du momentan auf der Introseite meiner Homepage.

*Der Ort befindet sich in der Oberpfalz / Nähe Neumarkt. Die Lotosblüten wurden vor Jahren mal angepflanzt – doch der Besitzer ist selbst sprachlos, dass sie sich so üppig ausbreiten und blühen.

