

**Auszüge aus dem Harmony**  
**Kopfhörer Set Heim Training**  
**Kurs - Teil 1**

Deutsche Ausgabe

Harmony United Ltd  
Moreton, Dorset  
England

November 2019

[www.hsurl.com/phk](http://www.hsurl.com/phk)

# Inhalt

Einführung	3
Die Lektionen - allgemeine Erklärung	6
Die „Aufwärm“ - Übung	8
Woche 1 - das Zwerchfell	13
Woche 2 - Ihre Nieren	17
Woche 3 - Der Bauchnabel	21
Woche 4 - Ihr Herz	23
Woche 5 - Ihr Kraft-Zentrum	26
Die zweite Gruppe der Übungen - Einleitung	28
Woche 6 - Schuldgefühle löschen	29
Woche 7 - Ihre Leber	31
Woche 8 - Ihr Dickdarm	35
Woche 9 - Ihre Bauchspeicheldrüse	37
Woche 10 - Freundschaft mit Geld schaffen	41
Die dritte Übungs-Gruppe - Einleitung	45
Woche 11 - Die Mücken ignorieren Sie	46
Woche 12 - Ihr Immunsystem in Hochform	49
Woche 13 - Verjüngung	52
Woche 14 - das universelle Allheilmittel, Teil I	57
Die letzte Übung - das Allheilmittel, Teil II	59
Anhang II - Kontakt	61
Anhang I - Anbringung und andere Fotos	61

# Einführung

Das Harmony Kopfhörer Set ist aufgrund der extremen Flexibilität der Technologie für mindestens 99% der Menschheit sehr vielseitig anwendbar. Wir wissen von mehreren Fällen, wo ganze Familien den gleichen Harmony Kopfhörer Set benutzen, obwohl jedes Familienmitglied ein anderes Ziel damit erreichen möchte. Das extremste Beispiel, das wir kennen, sind sieben junge Menschen in einer Wohngemeinschaft, die gemeinsam einen Harmony Kopfhörer Set kauften und täglich abwechselnd anwenden.

Wie Sie auf den Fotos im Handbuch das dem Produkt beigelegt wird sehen, werden die Harmony Evolutions nur durch die Polsterung der Ohrmuscheln eines normalen Kopfhörers an Ort und Stelle gehalten und der Bogen des Kopfhörers hält den oberen Harmony Evolution auf ihrem Kopf am Platz.

Normalerweise arbeitet jede Person für 30 bis 60 Minuten täglich mit dem Harmony Kopfhörer Set, so stehen die Harmony Evolutions für den Rest des Tages und auch nachts für andere Verwendungen zur Verfügung.

Für Paare bieten wir auch das Harmony Kopfhörer Partner Set an, das aus zwei Harmony Pendants und einem Harmony Evolution besteht. Dies ermöglicht Sie und Ihren Partner, oder ein anderes Familienmitglied, jeweils ein Harmony Pendant z.B. auf Ihrer Thymusdrüse zu tragen und einen Harmony Evolution auf Ihrem Strom-Sicherungskasten anzubringen, um Elektrosmog in Ihrem Haus zu reduzieren.

Für die Anwendung mit dem Harmony-Kopfhörer-Set setzen Sie die 2 Harmony Pendants plus Evolution dann für ein bis zwei Stunden täglich in ihren gemeinsamen Kopfhörer. Da Sie für die Anwendung nichts hören müssen, ist die Klangqualität des gewählten Kopfhörers nicht von Bedeutung.

Harmony United liefert den Kopfhörer selbst nicht - billiger als Sie ihn bei Ihrem örtlichen Elektronikladen bekommen können, könnten wir ihn auch nicht anbieten und Verpackung und Versandkosten würden das Produkt ebenfalls noch verteuern. Zudem verfügen viele Haushalte bereits über geeignete Kopfhörer, die für diesen Zweck verwendet werden können.

Es gibt drei besondere Punkte ihres Kopfes, die mit den Harmony Evolutions oder Pendants der Harmony Technologie bedeckt werden sollen:

Das linke Ohr,  
das rechte Ohr,  
die Fontanelle.

Letztere ist überraschend einfach zu finden, da der menschliche Körper immer in den gleichen Proportionen aufgebaut ist.

Wie auf den Fotos im Handbuch das dem Produkt beigelegt wird gezeigt, setzen Sie den Handballen fest anliegend an die Brücke der Nase (falls Sie eine Brille tragen, sollten Sie sie natürlich vorher absetzen) und legen Sie die Finger auf den Schädel.

Stellen Sie sicher, daß der Handballen fest auf Ihrer Nasenbrücke anliegt und nicht bis zu den Augenbrauen rutscht, sodaß die ganze Hand auf dem Kopf liegt. Das heißt, keine "Luftspalte" zwischen Ihrer Hand und dem Kopf! Die Spitze Ihres Mittelfingers wird dann genau auf Ihrer Fontanelle liegen. Links oder rechts macht keinen Unterschied. Die Fontanelle ist der Punkt, an dem die vier Deckplatten des Schädels miteinander verbunden sind. Bei einem neugeborenen Baby ist es ein sichtbares, offenes Loch im Schädel unter der Haut.

# Die Lektionen - allgemeine Erklärung

Das Harmony Kopfhörer Set Programm funktioniert auf die Art und Weise, daß destruktive Gewohnheiten und Glaubenssysteme eliminiert werden.

Ausführliche Informationen finden Sie auf der Harmony Kopfhörer Informationsseite:

[www.hsurl.com/phk](http://www.hsurl.com/phk).

Dieser Prozeß wird dann Ihre zuvor unterdrückten, natürlichen, kreativen und lebensverbessernden Fähigkeiten freilegen.

In diesem Handbuch gibt es 15 Lektionen im Anschluß an eine anfängliche "warm-up" Übung. Die Übungen sind für den ersten Teil passiv, das heißt, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit in den bezeichneten Teil des Körpers gelenkt haben, tun Sie nichts weiter, als den Prozeß einfach für mindestens 30 Minuten laufen zu lassen. Sie halten dabei Ihre Aufmerksamkeit auf den bezeichneten Punkt konzentriert.

Die "warm up" Übung wird täglich über fünf Tage durchgeführt. Alle weiteren Lektionen sind täglich an sieben aufeinanderfolgenden Tagen durchzuführen. Keine Sorge, wenn Sie einen Tag

verpassen, fügen Sie ihn am Ende dazu. Fehlt ein Tag, wird sich nichts zurückbilden. Wenn aber Sie mehrere Tage verpassen oder aussetzen, wiederholen Sie diese Lektion noch einmal von Anfang an.

Der Zweck dieser 15 Lektionen ist es, Ihnen eine gute Basis und Befähigung in der Anwendung des Harmony Kopfhörer Sets zu geben. Sie selbst werden dann entscheiden, wo Sie intensiv arbeiten möchten, wenn Sie die in diesem Home-Trainingsprogramm enthaltenen Grundprinzipien verstanden haben.

## Die „Aufwärm“ - Übung

Diese Übung soll für fünf Tage als Auftakt für das Home-Trainingsprogramm gemacht werden.

Es gilt für alle Harmony Kopfhörer Lektionen einen ruhigen, komfortablen Ort zu wählen, an dem Sie nicht gestört werden. Ob dies im Sitzen oder Liegen ist, hat keine wirkliche Bedeutung. Die Hauptsache ist, daß Sie Ihre Wirbelsäule gerade halten. Sollte jedoch eine liegende Position dazu führen, daß Sie innerhalb von wenigen Minuten einschlafen, dann sollten Sie eine sitzende Position für die Übungen wählen. Wenn Sie zum Beispiel auf dem vorderen Rand eines Eßzimmer-Stuhls sitzen, mit beiden Füßen flach auf dem Boden und direkt unter den Knien, wird Ihre Wirbelsäule automatisch aufgerichtet. Sollten Sie dann nach 30 Minuten intensiver Konzentration einschlafen, hat dies keinen Nachteil für Sie.

Eine der Möglichkeiten, mit der Ihre destruktiven Gewohnheiten versuchen werden, die Kontrolle zu behalten, ist, Sie zum Einschlafen zu bringen, wenn Sie versuchen, sie zu entfernen. Sitzen Sie bitte aufrecht um dies zu verhindern.

Ihre Hände sollten getrennt, mit den Handflächen nach oben, auf dem Schoß liegen, wenn Sie sitzen; und leicht vom Körper entfernt sein, wenn Sie liegen, die Augen sind geschlossen und Ihr Harmony Kopfhörer Set ist auf Ihrem Kopf.

Jetzt sind Sie bereit zu beginnen.

*<92 Worte entfernt>*

Ist ein Lächeln auf Ihrem Gesicht? Wenn nicht, dann betrügen Sie sich selbst. Das ist nicht das, was Sie wollen, aber etwas, was man Sie gelehrt hat zu glauben, daß Sie es wollen. Gehen Sie zurück zum Anfang und starten Sie erneut. Dieses Mal seien Sie ehrlich und wahrhaftig zu sich selbst.

Nachdem das Lächeln, das Ihnen sagt, daß Sie in Übereinstimmung mit Ihren wahren Wünschen sind, sich etabliert hat, lassen Sie das Lächeln Gefühl verbreiten.

*<95 Worte entfernt>*

Nun, dies ist nichts Neues; es ist etwas, das Sie schon Ihr ganzes Leben kennen und unbewußt anwenden: Erstelle eine Resonanz in Ihnen für das, was Sie wünschen und es wird dazu führen, daß es sich in Ihrem Leben manifestiert.....

Und dann schaltet sich Ihr Zensor ein, die beginnt Ihnen zu sagen, warum Sie es nicht haben können usw., bis zum Überdruß. Dann erinnern Sie sich, wie diese Gedanken Sie immer gestoppt haben, das zu tun, was Sie tun wollten.

Jetzt beobachten Sie, was mit diesen gewohnheitsmäßigen Gedanken geschieht. Irgendwie erscheinen Sie nicht mehr so oft und verhindern Ihren Genuß. Sie werden nicht mehr sagen, daß Sie es nicht haben können, daß Sie es nicht tun, daß es nicht passieren wird..... in der Tat verschwinden sie, sobald sie ihr häßliches Haupt erheben.

Das ist genau das, um was es bei der Anwendung des Harmony-Kopfhörer-Sets geht: Das, was Sie daran hindert, zu haben und zu genießen, was Sie wünschen, wird einfach und dauerhaft eliminiert.

Mit dieser Aufwärmübung kann es sinnvoll sein, sie in häufigen kurzen Anwendungen zu machen, das heißt 5 bis 10 Minuten circa 4 bis 5 Mal pro

Tag. So gewöhnen Sie sich daran Ihr Harmony Kopfhörer Set zu benutzen, bevor wir zur "harten Kern" Lektionen gehen.

Nach 5 Tagen können Sie dann auf die nächste Seite schauen.