

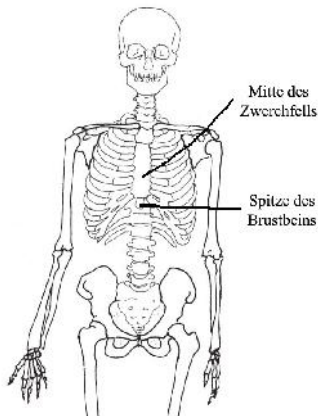
Woche 1 - das Zwerchfell

Das Zwerchfell ist eine Muskelschicht direkt unter Ihrer Lunge. Etwa die oberen zwei Drittel des Brustkorbs nehmen Ihre Lungen ein. Dann kommt Ihr Zwerchfell, unter dem sich auf der rechten Seite Ihre Leber befindet und auf der linken Seite Ihr Magen und Ihre Bauchspeicheldrüse. Auf der Rückseite des Körpers direkt unter dem Zwerchfell sind Ihre Nieren.

Um Ihr Zwerchfell genau zu lokalisieren, müssen Sie zuerst das untere Ende des Brustbeins (Sternum) finden, dann legen Sie Ihre Hand darauf, mit den Fingern nach links oder rechts (je nachdem, welche Hand Sie verwenden). Die Wurzel des kleinen Fingers sollte das Ende Ihres Brustbeins berühren. Direkt hinter dem Zeigefinger ist Ihr Zwerchfell. (siehe Skizze nächste Seite).

< 51 Worte entfernt >

Dies wiederum macht es schwierig, zu atmen. Das Zwerchfell ist oft so angespannt, daß es ein



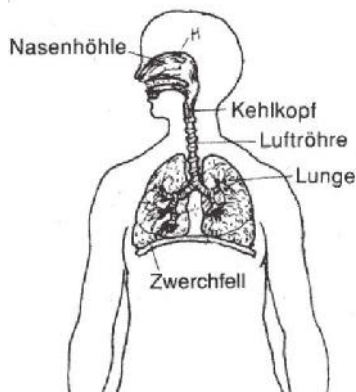
paar Tage dauern kann, bis man etwas an Veränderung bemerkt.

Nehmen Sie also Ihre gewählte Position ein, wie auf Seite 8 beschrieben und

< 109 Worte entfernt >

Dies wiederum ermöglicht den Evolutions, die natürliche Ordnung wieder herzustellen, die automatisch die destruktiven Gewohnheiten und Überzeugungen löscht.

In diesen ersten sieben Tagen werden Sie sowohl eine physische sowie eine mentale Entspannung in diesem Bereich bemerken. Um das Problem gänzlich aufzulösen sind mehr als sieben Tage notwendig und andere, damit zusammenhängende Probleme müssen auch mitbehandelt werden. Der Zweck dieser Schulung ist Sie auf Ihrer Reise zu begleiten,



damit Sie herausfinden und lernen, wie die Übungen anzuwenden sind.

In einer späteren Lektion kommen wir noch einmal auf diesen Bereich zurück.

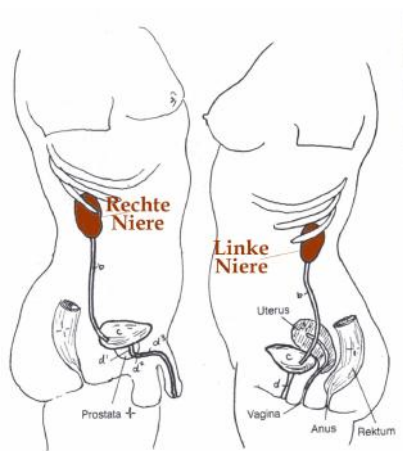
Bitte bedenken Sie, daß dies lediglich die erste Lektion ist, und niemand kann erwarten, daß Sie nach der ersten Woche zum Meister werden.

Genießen Sie einfach die Lektion mit einem großen Lächeln auf Ihrem Gesicht und lassen Sie das Harmony-Kopfhörer-Set sanft entfernen, was Sie stört oder quält.

Woche 2 - Ihre Nieren

Das erste, was wir tun müssen, ist, herauszufinden, wo die Nieren sind! Obwohl viele Menschen glauben, daß sie in der Beckenschale liegen (vor allem, da hier der Schmerz erlebt wird, wenn die Nieren krank sind) befinden sie sich in der Tat sehr viel höher in Ihrem Körper.

Ihr Brustkorb hat 12 Rippen. Die ersten neun sind mit Ihrem Brustbein verbunden, wie Sie in der Skizze auf Seite 17 sehen. Die zehnten Rippen enden direkt unter Ihren Brustwarzen. Die elften Rippen enden an den Seiten des Körpers und die Zwölften sind nur etwa so lang wie Ihr kleiner Finger, kommen aus der Wirbelsäule und befinden sich auf dem gleichen Niveau wie die untere Spitze des Brustbeins an der Vorderseite des Körpers.



Auf der Rückseite des Körpers, hinter den zwölften Rippen, sind Ihre Nieren.

Die Nieren sind energetisch sehr beeinflussbar und können ernsthaft in ihrer Funktion von allen möglichen Gefühlen eingeschränkt werden. Es sind hauptsächlich Gefühle wie Zurückweisung, Einsamkeit, sich ungeliebt und ungewollt fühlen und alles, was in diese Richtung geht. Es kann sogar so weit führen, daß die Nierenfunktion völlig ausfällt.

Da wir nie etwas darüber gelernt haben, wie destruktive Emotionen zu bearbeiten und aufzulösen sind, sammeln sie sich an und führen, vor allem bei Männern, zu chronischen Rückenschmerzen und anderen Unannehmlichkeiten.

Nach und nach werden diese angesammelten Ablehnungs-Erwartungen zum Grundprogramm in Ihrem Leben, das dann zu einer ständigen Abwärtsspirale in Beziehungsproblemen führt und dann zur Verzweiflung: Der Schmerz aus früheren Erfahrungen wird auf die gegenwärtige Situation projiziert und schafft eine enorme Störung. Die aktuelle, potentiell schöne Situation wird in eine Wiederholung der vorherigen Qual umgewandelt.

Das Löschen dieser Erwartungen aus Ihren Nieren entfernt ein hohes Maß an aktuellem Unglück aus Ihrem Leben. Wenn die Erwartungen nicht mehr da sind, wenn sie nicht mehr existieren, können sie sich nicht mehr in Ihrem Leben manifestieren und Ihr gegenwärtiges Glück vernichten.

< 79 Worte entfernt >