

Diana Dawn Kavian

Erwarte das Unerwartete

In 21 Tagen zur eigenen Intuition

Mit Übungs-CD

NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2014

Diana Dawn Kavian

Erwarte das Unerwartete

© Diana Dawn Kavian/Neue Erde GmbH 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:

Foto: mythja/fotolia.com (Wasser),

CS Stock/shutterstock.com (Glühen)

Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:

Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Officina Sans

Abbildung Seifenblase: Rainer Claus/fotolia.com

Tonstudio: www.aa-q.de <http://www.aa-q.de>

Tontechnik: Produced /Mastered by A&A Qualitainment GmbH

Musik: Daydreams und Letting go von Christopher Lloyd Clarke,

Royalty Free Meditation Music

Sprecherin: Diana Dawn Kavian

Gesamtherstellung

Buch: Appel & Klinger, Schneckenlohe

mp3-CD: GUMA Records, Saarbrücken

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-639-2

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de

**Wichtig ist,
dass du an diese Schätze in deinem Inneren glaubst
und sie für möglich hältst.**

Inhalt

Die Landkarte 8

Die Landkarte
Das Rätsel der Intuition
Die Sprache der Intuition
Die Fabel von den
Fröschen

Tag 3

Ganz wichtig 34

Empfehlung Ihrer Reiseleiterin | Die Kunst des Gewahrseins | Dem wir widerstehen, bleibt bestehen | Deine Verbindung zum Gewahrsein | Den Widerstand aufgeben | Die Meditation | Wie es weitergeht
Übung 153

Tag 4

Basics 40

Empfehlung Ihrer Reiseleiterin | Die Basics | Die Kunst des Sehens | Was auch immer du suchst, wartet auf dich | Die Wünsche notieren | Vorbereitung auf die Visualisierung
Übung 155

Tag 5

Gib acht 47

Empfehlung Ihrer Reiseleiterin | Achtgeben! | Die Lemniskate | Die liegende Acht visualisieren
Übung 159

Tag 6

Abflug 52

Empfehlung Ihrer Reiseleiterin | Die Geschichte vom Sandkorn | Back to Nature
Übung 162

Tag 7

Herunterkommen 55

Herunterkommen | Sich erden | Die Baum-Meditation
Übung 164

Tag 9

Selbstliebe 62

Selbstliebe und Intuition
Übung 171

Tag 10

Das Zuhause für Unterwegs 64

Das Zuhause für Unterwegs | Hör auf deinen Körper | Der intuitive Körper | Atme
Übung 176

Tag 1

Die Impfung 19

Empfehlung Ihrer Reiseleiterin | Wahrnehmungsblindheit | Was wäre wenn | Die Erschaffung des intuitiven Menschen
Übung 150

Tag 2

Das Equipment 25

Empfehlung Ihrer Reiseleiterin | Das verborgene Auge | Das bekannte Gehirn | Das wiederentdeckte Herz | Fördere deine tiefsten Herzgefühle
Übung 151

Tag 8

Schau an! 58

Die Geschichte vom Hammer | Selbstbeobachtung
Übung 167

Tag 12

Deine Kinder 74

Die Geschichte von Königin Amak von Uttula | Was du zulässt, kann dir nicht schaden | Was ist mit dir? | Unsere Möglichkeiten
Übung 185

Tag 13

Mitbringsel 81

Die Spiegelneuronen | Empathie | Die Chakren
Übung 191

Tag 18

Schokolade 120

Humorsoftware installieren | Humor: Schokolade für Körper und Seele | Humor erdet | Humor und Intuition | Die Lach-Meditation
Übung 223

Tag 19

Großartig 128

Der reiche Kaufmann | Wahrhaft edel ist, wer von Herzen gibt | Verstandesbedingte Großzügigkeit | Absicht ist alles | Verpflichtung | Der Kampf mit dem Glück der anderen | Sich selbst etwas geben | Großzügigkeit und Intuition
Übung 227

Tag 11

Aus zwei mach eins 68

Polarität | Wir brauchen einander
Übung 177

Tag 14

Deine Natur 90

Vermenschlichung von Dingen | Götter und andere mythische Wesen | Die Realität ist seltsamer als wir annehmen | Leben ist Anbetung
Übung 196

Tag 17

Aufmachen 111

Der Scotty, der zu viel wusste | Der Trotz | Voreingenommenheit | Was ist Aufgeschlossenheit? | Der aufgeschlossene Geist | Vorteile eines aufgeschlossenen Geistes | Zum Schluss | Tips, einen offenen Geist zu pflegen
Übung 219

Tag 20

Hast du sie alle? 137

Ihre Reiseleiterin verabschiedet sich | Hast du sie alle? | Mit dem Glück auf du und du | Dankbarkeit und Wohlbefinden | Wertschätzung, Dankbarkeit und Intuition | Wertschätzung, Dankbarkeit und Anziehung | Mein Dankbarkeitstagebuch
Übung 230

Tag 15

Ganz und gar 98

Authentizität | Den Schein wahren macht müde | Authentizität und Intuition
Übung 205

Tag 16

Wie der Zufall es will 104

Die Gelegenheit beim Schopf packen | Synchronizität | Was ist mit hohem Bewusstsein gemeint? | Synchronizität und Intuition | Synchronizität sinnvoll nutzen | Synchronistische Ereignisse | Mehr Synchronizität erleben
Übung 213

Tag 21

Ankommen 145

Die Wahrheit | Ankommen
Übung 235

Über die Autorin
239

Die Landkarte

Jede Schatzsuche beginnt mit der Ahnung oder dem Glauben an etwas, das im Verborgenen ruht, kostbar und voller Schönheit. Aus dieser Ahnung entsteht der Wunsch, den Schatz zu bergen, und im Vertrauen auf eine erfolgreiche Suche beginnst du mit der Reise.

So, wie du die Schätze, die im Äußeren versteckt sind, finden kannst, findest du auch jene, die sich in deinem Inneren verbergen.

Die Intuition ist ein Geschenk der Evolution. Ursprünglich hatte sie eine wichtige Funktion im Überlebenskampf von Männern und Frauen. Da wir aber heute der Natur nicht mehr wie damals ausgesetzt sind, hat sich bei den meisten die Intuition zurückgebildet. Wir haben uns zu Wesen entwickelt, die vielfach Angst davor haben, sich Neuem, Unbekanntem zu öffnen. Vertrauen in das Leben und in uns selbst ist eine große Herausforderung geworden. Unser Verstand braucht Sicherheit und klare Regeln, aber unser Herz und unsere Seele brennen für neue Erfahrungen und für Wachstum.

Eines ist sicher: Das starre Festhalten am Alten und Eingefahrenen mag einfach scheinen, bringt aber letztlich Verwirrung und Leiden ins eigene Leben. Sich aufgeschlossen dem Neuen zu öffnen und alte Gewohnheiten, Verhaltensweisen und Glaubenssätze aufzugeben – das ist die Herausforderung, die, wenn wir uns ihr stellen, uns neue, spannende Wege weist. Und genau deswegen sind wir hier: um Erfahrungen zu machen, zu wachsen und bewusster zu werden.

Dem Neuen zu vertrauen, fällt dem Verstand nicht immer leicht. Denn der war stets bemüht, das Überleben zu sichern und reagiert in dieser Funktion auf alles Unbekannte mit Skepsis und Furcht oder gar mit Todesangst. Du hast schließlich mit den alten Verhaltensweisen bis jetzt überlebt – so hinderlich sie deinem inneren Wachstum auch gewesen sein mögen. Für den Verstand ist das Überleben allein schon ein Erfolg.

Nachdem der Verstand schon lange das Zepter in unserer Kultur übernommen hat, lassen wir uns heute immer mehr von den Medien und prominenten »Vorbildern« sagen, wie wir zu agieren und reagieren haben. Das Selberdenken hat

vielfach seinen Reiz verloren und wird nur noch zum sportlichen Kräfteressen unter Intellektuellen betrieben.

Wir haben das Vertrauen in uns selbst verloren, aufgegeben oder abgegeben. Wir verlassen uns lieber auf das vermeintliche Know-how von Autoritäten, die scheinbar immer genau wissen, was zu tun ist und was wir brauchen. Dabei liegt es in unserer Natur – und vor allem unserem weiblichen Anteil – zu wissen beziehungsweise zu spüren, was eine Situation verlangt. Es ist einfach *in uns!*

Du hältst dieses Buch in deinen Händen, weil dein sehnsüchtiges Herz und eine leise innere Stimme dich auf eine wundervolle Reise führen möchten, damit du dich wieder mit deinem natürlichen Fluss des Lebens verbinden kannst.

Vor einem persönlichen Entwicklungssprung gehen wir meist durch eine Zeit des Chaos, der Ohnmacht und der Furcht, weil das Neue erst in unser Leben eintreten kann, wenn das Vergangene verabschiedet wurde und wir das Festhalten daran aufgegeben haben. In diesen Zeiten auf das Herz zu hören, sich ganz ins Vertrauen fallen zu lassen und sich dem Leben hinzugeben, erfordert Mut, Bewusstheit und Sanftheit mit sich selbst.

Die Intuition hat Zugang zu unseren schöpferischen und kreativen Kräften, zu einem Wissen, das in uns und um uns existiert.

Intuitives Denken ist das Gegenteil von schlussfolgerndem Denken. Intuition bedeutet, ohne Grübeleien und Selbstzweifel, klar, spontan und reflexartig das zu tun, was gerade wichtig ist. Zu spüren, was man selber braucht oder was gerade im Umfeld erforderlich ist, nach diesem Gespür zu handeln und sich darauf zu verlassen – das ist Intuition. Also: richtiges Handeln zur richtigen Zeit.

Intuition ist eine Wahrnehmung, die über die körperlichen Sinne hinausreicht, die uns Wissen anbietet, das wir für alle Bereiche unseres Lebens nutzen können.

In unserer Kultur wird die Intuition als unfassbare Größe angesehen. Aber sie bleibt nur so lange ein Rätsel, bis wir praktische Methoden aufdecken, um uns ihrer zu bedienen und mit ihr zu arbeiten. In der Regel ignorieren wir unsere Intuition zugunsten der Logik. Allein der Logik zu folgen, ohne die Führung der Intuition zu sehen, kann aber fatale Folgen mit sich bringen – die Verbindung zur Natur geht verloren.

Das Rätsel der Intuition

Die Intuition wird oft als diffus und allzu dynamisch erlebt. Sie erscheint als weniger zuverlässig, weil sie gleichzeitig in viele verschiedene Richtungen gehen kann. Wenn die Intuition »unsachgemäß«, also ohne Vertrauen und Erfahrung angewandt wird, fällt es schwer, Prioritäten zu setzen. Wegen der vielen Informationen, die auf einmal verarbeitet werden wollen, kann sich eine intuitive Eingebung dann als chaotisch und strukturlos darstellen.

Tatsächlich verbirgt sich eine intensive und vulkanische Kraft in der Intuition. Sie kann mit einer Vielzahl von Informationen spielend fertig werden.

Menschen mit einem hohen Maß an Vertrauen in ihre Intuition, haben die Tendenz, das große Ganze, auch bekannt als *The Big Picture*, zu sehen. Sie investieren weniger Zeit in Einzelheiten, sondern sind in der Lage, eine Vielzahl von Dingen auf einmal zu bemerken und zu behandeln. Sie visualisieren und manifestieren schneller. Sie wirken auf ihre Umgebung als besonders mutig, begabt und gesegnet.

Auf der anderen Seite erfahren wir Logik als verlässlich, stabil und geerdet. Mit Logik kann die Aufmerksamkeit direkt auf einen Punkt oder ein Ziel gerichtet werden. Hier geht es von Punkt A nach Punkt B.

Erfahrungsgemäß ist unsere Logik produktiv und ausdauernd, und sie verspricht immer das gleiche bekannte Ergebnis. Sie hilft uns, eins nach dem anderen zu tun; alles zu seiner Zeit. Sie ist konzentrierte Energie, die es uns erlaubt, eintönige Aufgaben zielgerichtet für eine lange Zeit zu bewältigen und dabei wach zu bleiben.

Logik ist zielgerichtet und nimmt keine Rücksicht auf mögliche andere Themen, die sich gleichzeitig abspielen können. Sie ist starr und bleibt auf ihrer Linie, sie trägt Scheuklappen und sieht nicht die Blumen am Wegesrand.

So kann ein stets logischer Mensch geblendet, starr und uniform wirken. Er konzentriert sich nachdrücklich auf einen kleinen Punkt, ohne zu bemerken, was sonst noch gesehen werden möchte. Schließlich verlässt er sich auf das, was erwiesenermaßen immer funktioniert hat. Die Logik ist in der Lage, sich exakt auf eine Sache zu konzentrieren, aber es fehlt ihr der wahre Durchblick.

Die Intuition hingegen ist ganzheitlich und erfasst die Mehrdimensionalität einer Sache.

Eine Stimme zum Beispiel hat ein bestimmtes Volumen, eine bestimmte Lautstärke, Farbe, Stimmung und Dynamik sowie einen bestimmten Ton und Klang. Dies zusammengefasst betrachtet, gibt einen genauen Hinweis auf den Träger dieser Stimme.

Die Sprache der Intuition

Das Erforschen der Intuition ist wie das Erlernen einer neuen Sprache. Sie zu erlernen ist der Schlüssel zu der dazugehörigen Kultur, hilft dir also, die Kultur dahinter zu verstehen.

Intuition ist die Verbindung zwischen dem Leben, den Dingen und dem Raum, der alles umgibt. Denn alles ist miteinander verbunden. Die Menschen und die Ereignisse in unserem Leben spiegeln unser Innerstes wider und sind auch unsere Lehrer.

Symbole, das Vokabular der Intuition, vermitteln aussagekräftige Botschaften, wie die Zeichen und Wegweiser an der Autobahn.

Das kennst du sicher: Du hast den ganzen Tag schon einen Ohrwurm und ärgerst dich darüber. Anstatt dich zu ärgern, höre lieber auf den Text, er hat dir etwas zu sagen. Oder: Du bist unterwegs, und dein Blick bleibt an eine Sache hängen. Ist das ein Zufall? Nein, es ist eine Botschaft der Intuition. Welche Aussage hält diese Sache für dich bereit? Oder: Du arbeitest gerade an einem schwierigen Problem, und plötzlich denkst du an jemanden aus deinen Kindertagen. Welche Bedeutung könnte diese Person für dein Problem haben?

Derlei aufsteigende Bilder gewähren uns Zugang zu verborgenen Bewusstseinsschichten. Wenn du dies als Teil von dir und deiner menschlichen Natur akzeptierst, wirst du deiner Intuition künftig mehr und mehr vertrauen.

Die Aktivierung der Intuition erfordert also eine Verschiebung der Aufmerksamkeit. Während der Arbeit mit der Intuition machen wir uns die Einstellung zu eigen, dass jeder Augenblick ein Geschenk von Bedeutung ist.

Ein Künstler, der ein Objekt studiert, befasst sich auch mit dem Raum um das Objekt herum. Ein Künstler sieht das, was dem Laien verborgen ist.

Ein besonders intuitiver Mensch achtet nicht nur darauf, was gesagt wird, sondern auch, wie, wo und wann etwas gesagt wird. Lächelt das Gegenüber nur mit den Mundwinkeln oder auch mit den Augen?

Mit diesem Buch möchte ich dich, wie eine Freundin, an die Hand nehmen und dich mit deiner Intuition vertraut machen. Dazu gehören Übungen aber auch ein jeweils theoretischer Teil. Ich gebe dir vor jeder Übung Informationen zu dem jeweiligen Bereich. Es wäre nicht sinnvoll, wenn du dich nur mit den Übungen beschäftigen würdest, ohne dem Verstand vorher ausreichend Nahrung (Information) zu bieten. Der Verstand würde sagen: Ich verstehe das nicht, warum soll ich das tun? Was habe ich davon?

Wenn diese Fragen unbeantwortet bleiben, behindert der Verstand jede Handlung. Das sich Auseinandersetzen, Unterscheiden und Analysieren ist notwendig, um Licht in das Unbekannte oder scheinbar Irrationale zu bringen. Es handelt sich letztlich nicht um zwei verschiedene voneinander getrennte Denkweisen: Die Übergänge von Logik und Kreativität sind fließend und bedingen sich gegenseitig.

Die Arbeit mit diesem Buch hilft dir, *alle* deine Sinne einzusetzen und in Einklang zu bringen. Je besser du fühlen, denken, sehen, hören, riechen und schmecken kannst, desto ganzheitlicher wirst du Situationen erfassen.

Deine Intuition ist erweckt, wenn du alle notwendigen Informationen erkennen kannst, kluge Entscheidungen triffst, dir selbst ganz vertraust, dich deinen Visionen und Wünschen näherst und dadurch eine tiefere Beziehung zu dir und anderen Menschen aufbaust.

Dieses Buch soll dir helfen, die Verbundenheit mit allem stets zu halten und zu pflegen.

Die Fabel von den Fröschen

Eines Tages beschlossen einige Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten. Um es besonders schwierig zu machen, legten sie fest, auf den höchsten Punkt eines großen Turms zu gelangen.

Am Tag des Wettlaufs kamen viele weitere Frösche, um zuzusehen.

Der Wettlauf begann.

Nun war es so, dass keiner der Frösche, die zusahen, wirklich glaubte, dass auch nur ein einziger der teilnehmenden Frösche tatsächlich das Ziel erreichen würde. Statt die Läufer anzufeuern, riefen sie also »Oh je, die Armen! Sie werden es nie schaffen!« Oder: »Das ist einfach unmöglich! Das schafft ihr nie!«

Und wirklich schien es, als sollte das Publikum recht behalten, denn nach und nach gaben immer mehr Frösche auf.

Das Publikum schrie weiter: »Oh je, die Armen! Sie werden es nie schaffen!«

Und wirklich gaben bald alle Frösche auf. Alle – bis auf einen, der unverdrossen den steilen Turm hinaufkletterte – und als einziger das Ziel erreichte.

Die Zuschauerfrösche waren völlig verdattert und wollten von ihm wissen, wie das möglich war. Aber er sagte nichts.

Da näherte sich ihm einer der anderen Teilnehmerfrösche, um zu fragen, wie er es geschafft hätte, den Wettlauf zu gewinnen. Und da erst merkten sie, dass dieser Frosch taub war!

Verfasser unbekannt

Deshalb, wenn du deinen Schatz finden willst, höre nicht auf die Zauderer, vertraue nur auf dich selbst und glaube einfach fest daran, zu gewinnen. Denn das wirst du, das verspreche ich dir!

Erfolg kommt nicht von ungefähr!

Das volle Programm

Hast du jemals daran gedacht, etwas Neues in dein Leben zu bringen, etwas Außergewöhnliches zu tun oder etwas Besonderes zu lernen?

Zum Beispiel in ein unbekanntes Land zu reisen, eine neue Sprache zu lernen oder die Ernährung umzustellen?

Vielleicht hast du das Neue ein paar Tage ausprobiert, aber dann hattest du keine Lust mehr, weiterzumachen und hast dich wieder mit dem Altbekanntem begnügt. Oder du warst nach ein paar Tagen unzufrieden, weil du noch keine Resultate sehen konntest. Oder war die Reise nicht so wie du es dir vorgestellt hattest? Es war heiß, es war unbequem, das Essen war schlecht. – Vielleicht hat dich auch der hohe Aufwand deiner Unternehmung entmutigt, oder du wurdest durch andere Aktivitäten abgelenkt. Möglicherweise hast du auch einfach nur die Geduld verloren.

Niemand kann von dir erwarten, dass du nach einer Woche Sprachreise in Japan schon Japanisch kannst. Doch genau diesen Anspruch haben wir an unseren Intellekt und an unser Leben. Die Dinge müssen schnell passieren, wenn nicht sofort. Sie müssen bequem sein und leichtfallen, egal wie ungewöhnlich sie auch sein mögen. Wir erwarten, dass wir Gewohnheiten oder Geisteshaltungen, die wir viele Jahre pflegten, ändern können, wenn wir uns nur einige Tage darum bemühen. In möglichst kurzer Zeit wollen wir schlauer oder finanziell versorgt sein, in unserem Traumhaus leben und mit unseren gutaussehenden Seelenverwandten an der Seite fließend auf Japanisch plaudern. Und wehe, das gelingt uns nicht! Dann sagen wir: »Das war doch alles totaler Quatsch. Idiotisch! Ich suche mir ein neues Abenteuer, etwas Besseres!«

Wir leben in einer schnellebigen Zeit und essen Fast Food. Wir empfinden Warten stets als Zeitverschwendung. Jeder Wunsch muss sofort erfüllt werden!

Kennst du das von dir? Dann lies weiter und mache dich bereit für eine Entdeckung, die dir zeigt, welche bunte Vielfalt, welche großartige Möglichkeiten in deinem Leben, deinem Geist und deinem Herzen liegen.

Das 21-Tage-Programm

Der Schönheitschirurg und Autor Dr. Maxwell Maltz (1889 - 1975) belegt in seinem Bestseller »Erfolg kommt nicht von ungefähr«, dass es 21 Tage dauert, bis eine neue Gewohnheit vollständig kultiviert ist.

Aus dieser Kenntnis heraus entwickelte er seinerzeit die sogenannte 21-Tage-Regel. Diese Regel ist heute im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und des mentalen Trainings ein gängiger erfolgversprechender Prozess geworden.

Die 21-Tage-Regel besagt, dass du, wenn du ernsthaft etwas in deinem Leben verändern möchtest, 21 Tage konsequent an dieser Sache dranbleiben musst, damit sich die gewünschte Änderung einstellt.

Maltz' Forschungen ergaben, dass das körperliche und geistige System 21 Tage braucht, um neue Gewohnheiten zu entwickeln beziehungsweise zu verankern. Das Gehirn benötigt genau diese Zeit, um neue neuronale Verbindungen vollständig auszubilden. Die Schaltkreise im Gehirn nehmen Gedächtnis Spuren auf und produzieren neue neuronale Netzwerke, wenn sie 21 Tage lang in Folge mit neuer Information versorgt werden. Das bedeutet, dass unser körperliches System die neuen Daten nicht annimmt, wenn sie nicht mindestens 21 Tage lang in Folge wiederholt wurden.

Wenn jemand sich beispielsweise einem »Facelifting« unterziehen möchte, ist diese Entscheidung meist schon lange geplant. Die Person ist in der Regel seit Jahren mit ihrem Aussehen unzufrieden. Das heißt auch, dass sie seit Jahren ein negatives Selbstbild in sich trägt. Viele Klienten, die eine Schönheits-OP vornehmen lassen, behalten ihr negatives Selbstbild auch nach der Operation. Obwohl ihr Aussehen sich deutlich verbessert hat, finden sie immer wieder etwas an ihrem Körper, was ihrer Meinung nach verändert werden muss, und lassen weitere Operationen machen. Sie verhalten sich so, weil tief in ihnen verankert ist, das eigene Aussehen als mangelhaft zu empfinden.

Dr. Maltz' bahnbrechende Erkenntnis der 21-Tage-Regel nutzen unter anderem moderne Schönheitschirurgen noch heute, um das verzerrte Selbstbild ihrer Klienten vor einer Operation zu verbessern. Sie helfen den Klienten, sich besser anzunehmen, was nicht selten nach der 21-Tage-Frist sogar eine OP für die Klienten unnötig machen kann.

Als ich von dieser Regel hörte, war ich begeistert. Warum daraus nicht ein Programm erstellen, das mir Schritt für Schritt ein Tages- und Wochenprogramm offeriert? Ein Programm, das mir genau sagt, was ich jeden Tag zu tun habe, um an einen gewünschten Punkt zu kommen. Schluss mit dem Denken an das Ziel! Vorbei das Erraten, was als nächstes kommt! Wie bei einer To-Do-Liste einfach den Anweisungen folgen, genießen und ankommen!

Nach vielem Probieren und erfolgreichen Umsetzungen einiger Programme der Persönlichkeitsentwicklung liegt mit diesem Buch nun dieses Programm vor dir.

Es ist ein Programm, das dich auf unterhaltsame Weise auffordert, dich 21 Tage lang kontinuierlich bestimmten abwechselnden Aktivitäten zu widmen. Dieses Programm wird deine Intuition erheblich stärken und dir zeigen, wie du nebenbei ohne Anstrengung gute Gewohnheiten pflegen und neue Dinge ausprobieren kannst. Während des Prozesses lernst du außerdem, Ruhe zu finden, zu meditieren, kreativ zu sein, mit schlechten Gewohnheiten zu brechen und dein Leben zu schätzen, kurz: dich persönlich auf allen Ebenen zu entwickeln.

Zweifelst du häufig an dir? Schiebst du Dinge, die du erledigen willst, endlos vor dir her? Lässt du dich schnell ablenken? Gehst du nicht gut mit deinem Körper um oder verbringst du viele Stunden mit unsinnigen Tätigkeiten?

Mit diesem Programm kannst du einfach und effektiv deine störenden Gewohnheiten umarmen und verabschieden.

Schließlich: Der Erfolg beim Erreichen deiner Ziele und die Qualitäten deines Lebens sind in Wirklichkeit nur auf lang gehegte Gewohnheiten und Muster begründet.

Die Übungen dieses Programms mögen zum Teil ungewöhnlich wirken. Sie sind aber sehr kraftvoll und wesentlich für die Entwicklung und Stärkung deiner Intuition. Es ist wichtig, zu lernen, die Dinge auf einem anderen als dem bisherigen Weg wahrzunehmen. Also: Lehne dich einfach zurück und lasse dich auf das Abenteuer ein. Voraussetzung ist lediglich der feste Wille, täglich etwa 20 Minuten mit Spaß an dem Programm zu arbeiten. Wenn du einen Tag verpasst, mache einfach weiter, bis du 21 Tage geübt hast.

Deine Checkliste

Nimm dir für diese Reise täglich etwas Zeit, in der du ruhig werden kannst. Denke in dieser Zeit nicht weiter nach. Tue einfach das, was an diesem Tag laut Programm zu tun ist und versuche, dich insgesamt zu entspannen. Gib deinen intuitiven Botschaften viel Raum, damit die Geistesblitze dich treffen können, und bleibe aufmerksam ohne Anstrengung.

Je mehr Sinne du beim Erlernen der Übungen einsetzt, desto besser kann sich die Erfahrung tief in deinen Nervenbahnen und Zellen verwurzeln.

Nutze bei jeder täglichen Übung alle deine Fähigkeiten. Verwende dein Hören, dein Sehen, dein Riechen, dein Schmecken und deine Fantasie – alle Sinne, die dir helfen, die Fähigkeit der Intuition mit deinem Selbstbild zu verknüpfen. Mache die Reise so real wie nur möglich.

Schreibe am besten täglich deine Erfahrungen in ein Notizbuch. Das schriftliche Fixieren ist ein hervorragendes Instrument; es ist eine Form des Beobachtens und »Fotografierens« deiner Innenwelt. Schreibe dir deine Gefühle von der Seele. Das entlastet, hilft dir, deine Gedanken und dein Verhalten zu analysieren und Fortschritte besser im Blick zu haben. Die Selbsterkenntnis, die du durch die ehrliche, schriftliche Auseinandersetzung mit dir selbst gewinnst, ist von unschätzbarem Wert.

Wähle ein Notizbuch, das dir gut gefällt, das sich für dich gut anfühlt und hübsch ist. Mache diese Reise zu etwas Besonderem und zelebriere sie mit so viel Schönheit und Anmut wie möglich. Hierzu gehören auch dein besonderes Notizbuch und dein besonderer Stift. Eben Dinge, die du gerne siehst und anfasst.

- Schaffe dir während der 21 Tage einen Rahmen, der dich unterstützt.
- Umgib dich mit Dingen, die dich erfreuen: Musik, Kerzen, Düfte, Blumen...
- Lasse den Fernseher aus. Schlechte Nachrichten stehlen dir jetzt nur die Zeit.
- Sorge für ausreichend Ruhe und Schlaf und iss gesund.
- Verzichte auf Drogen und übermäßigem Konsum von Alkohol. Dabei geht es nicht um Moral sondern darum, klar und wach zu sein.
- Sorge täglich für frische Luft und genug Tageslicht. Das fördert das seelische Gleichgewicht zusätzlich.

- Entdecke und genieße die Natur in deiner Umgebung. Gehe im Wald spazieren oder beobachte einen Sonnenuntergang. Das einfache Betrachten eines Flusses oder Gewässers stellt schon eine Verbindung zur Natur her. Genieße die Sonne, das Mondlicht und die Sterne.
- Versuche, die verschiedenen Klänge in deinem Umfeld wahrzunehmen. Wenn du einen Garten hast, beobachte, wie alles wächst.
- Erlebe das Leben mit allen Sinnen.

Was du erwarten darfst

Wenn du das 21-Tage-Programm durchführst und zu deiner Intuition findest, werden sich viele Dinge in deinem Leben (zum Positiven) verändern.

Du wirst im Beruf und bei allen persönlichen Beziehungen erfolgreicher sein. Nach meinen Beobachtungen sind Menschen, die erfolgreich sind, auch sehr intuitive Menschen. Sie verbringen weniger Zeit mit Analysen, sondern verlassen sich bewusst oder unbewusst auf ihr Bauchgefühl und wissen so einfach und meist schneller, wenn etwas stimmig ist.

Du ziehst die Dinge schneller an, die du dir in deinem Leben wünschst.

Du lässt alte, begrenzende Gewohnheiten los.

Du lernst, deine eigenen Wünsche zu erkennen und zu benennen.

Du erkennst schnell und zuverlässig, was das Leben dir schenken will.

Du lernst die kleinen Dinge, die in deinem Leben vorhanden sind, zu schätzen.

Du öffnest deine Augen für deine eigene Schönheit, für die Schönheit der Natur und die Schönheit in deinem Umfeld.

Du genießt die Gegenwart anderer Menschen in deinem Leben.

Du entdeckst das Positive und die versteckten Chancen, die auch schwierige und unangenehme Menschen und Situationen für dich bringen können.

Du entwickelst einen neuen, herrlichen Sinn für Humor.

Du erzeugst vor jeder Tätigkeit eine positive Grundstimmung.

Du erkennst täglich eine gute Sache über dich selbst.

Die Übungen dauern nur etwa 20 Minuten am Tag. Schenke dir diese Zeit und widme dich mit Freude deiner Reise.

Die Impfung

Liebe Reisende,

bitte beachten Sie vor Ihrer Reise folgende landesspezifische Sicherheitshinweise:

Abenteuerreisen in die Grenzregion der Fantasie und vor allem in die tiefen Wälder der Intuition sind dringend anzuraten.

Risiko: erweiterter Horizont, erfreuliche Lebensveränderungen, höheres Bewusstsein, Klarheit im Denken und Fühlen, Lebendigkeit, persönliche Freiheit und insbesondere Lebensfreude.

Erreger: Vertrauen zum Leben, Grenzen überwinden, Selbsterforschung, Visualisierung, Notizbuch schreiben, Meditation.

Im Regelfall eines selbstorganisiert reisenden Touristen ohne Vorerfahrung ist für alle Notfälle die Mitnahme einer brauchbaren geistigen Einstellung zu empfehlen.

Je nach Reisestil und persönlichen Gegebenheiten möchte ich Ihnen die entsprechende Portion Kreativität, Ausdauer, Neugier und Mut ans Herz legen.

Die Wahl der Einstellung sowie eventuelle Abweichungen von den Empfehlungen müssen im Rahmen einer persönlichen Reflektion getroffen werden. Daher ist vor einer Reise in diesen Gebieten unbedingt eine ernsthafte Absicht zu empfehlen.

Impfungen

Für alle Reisenden zu empfehlen ist ein Impfschutz gegen:

Zynismus, Skepsis, Faulheit.

Für Risikogruppen zusätzlich eine Impfung gegen:

Ignoranz, Festhalten an Althergebrachtem, Sturheit, Rechthaberei, Angst.

Einreisevorschrift

Locker bleiben!

Ganz wichtig!

Das Gewährsein

Liebe Reisende,

auch wenn Sie eine Reise fernab von Konventionen und Mittelmäßigkeit planen, sollten Sie an einige wichtige Dinge denken und diese bei der Planung berücksichtigen.

Wie können Sie im Fall der Fälle etwas in Erfahrung bringen, wenn Sie nicht die Sprache der Intuition sprechen, aber Fragen haben?

Wie können Sie sich bei hoher Belastung das Abenteuer erleichtern?

Hier habe ich einige wichtige Hinweise für Sie zusammengestellt!

Ihre Reiseleiterin

Es gibt weder gutes noch schlechtes Meditieren; nur Bewusstsein oder den Mangel an Bewusstsein für das, was in unserem Leben vor sich geht.

Die Kunst des Gewährseins

Was ist die beste Methode für das Entwickeln beziehungsweise die Freilegung der Intuition? Es gibt keine bessere Methode, an die ich denken kann, als die Meditation.

Meditation ist eine in vielen spirituellen Traditionen verwendete Technik. Und sie ist mehr als das. Sie ist ein praktisches Werkzeug, das dir hilft, sowohl still zu werden und Energie aufzutanken als auch Gewährsein (ein Bewusstseinszustand, in dem das, was ist, wahrgenommen wird) zu üben. Meditation hilft dir, Liebe und Freude in dir selbst zu erfahren, und sie beruhigt und entspannt den immer tätigen Verstand. Durch Meditation kommt die Intuition ganz natürlich zu dir, ohne dass du danach suchen müsstest.

Wichtig und unterstützend für die Meditation ist es, eine wohlwollende Haltung und eine positive Einstellung im Hinblick auf das Leben und die Menschen im allgemeinen zu kultivieren. Mache dich locker und lasse alles

Unwichtige gehen. Sorgen, Ängste und Erwartungen sind wie Süchte und werden deine Fähigkeit behindern, Chancen und Gelegenheiten zu erkennen. Intuition ist keine Eigenschaft, die kontrolliert werden kann. Sie geht Hand in Hand mit einem »Ja« zum Leben, mit Spontaneität und mit einer gut entwickelten Verbindung zu allem.

Intuition ist eine Brücke zwischen uns und dem großen Ganzen. Für das, was ich in diesem Buch »das Ganze« nenne, gibt es andere Bezeichnungen wie Chi, Prana, Lebenskraft, göttliche oder kosmische Energie und so weiter. Nenne es wie du willst, das spielt keine Rolle.

Jeder lebende Körper strahlt seine Wärme und Kraft aus. Diese Energie breitet sich unaufhörlich aus, um uns neue Möglichkeiten zu zeigen. Das verbindet uns mit allem und jedem. Diese Quelle, dieses Ganze ist die Lebenskraft selbst, die alles Leben ermöglicht, die uns gesund, lebendig und schwungvoll macht und begeistert, wenn ihr Fluss erhalten bleibt.

Das bedeutet, dass, wenn diese Verbindung zum Ganzen frei um uns und durch uns fließt, wir dann bereit sind, das volle Leben zu genießen und Herausforderungen anzunehmen. Denke daran: Wir sind längst mit allem, was wir wissen wollen, verbunden.

Dem wir widerstehen, bleibt bestehen.

Warum es Blockaden gegenüber dem Ganzen gibt, hat einige Gründe, die wir im Verlaufe dieses Buches noch genauer klären werden. Der Hauptgrund aber, weshalb wir uns von der Quelle des Ganzen und damit vom Leben selbst getrennt fühlen, ist unser Widerstand.

Widerstand ist eine schaffende, kreative Kraft, die den Schmerz, den sie eigentlich vermeiden will, noch verstärkt. Das beschränkt sich nicht nur auf den physischen Körper. Es zeigt sich auch in dem Schmerz und Drama deines Lebens. Wenn du eine bestimmte Sache in deinem Leben nicht erleben willst, wenn du bestimmte Gefühle vermeiden möchtest und dich innerlich gegen sie wehrst, werden sich diese Gefühle vermehren. Du bleibst in ihnen stecken, und sie verhärten sich. Du gerätst in einen Strudel, du verkrampfst und gerätst in einen Teufelskreislauf, so dass du dich immer wieder mit den gleichen unangenehmen Gefühlen beschäftigen musst – wie ein Drogensüchtiger, der immer

wieder zum Stoff greift, obwohl er es im Grunde nicht will, weil er weiß, dass es ihm nicht gut tut.

Hier sind einige Eigenschaften, die im täglichen Leben Widerstand aufbauen und uns vom Ganzen trennen:

Hass: eine negative Einstellung zum Leben, zu sich selbst, zu anderen Menschen und ihren Idealen. Hass entsteht durch seelische Verletzung, der man glaubt, ausgeliefert zu sein. Hass ist wie ein schwelendes Feuer und vergiftet alle, die damit in Berührung kommen.

Geiz: ein Streben, das nur dem Selbsterhalt dient. Es zeigt sich in einem absoluten Unwillen zu teilen. Geiz macht ein Zusammenleben mit anderen unerträglich.

Ignoranz: etwas absichtlich nicht wissen wollen, möglicherweise aus Angst vor der Verantwortung.

Diese Beispiele sind nur einige und zufällig gewählte Eigenschaften, die uns die Verbindung zum Ganzen, zu unserer Lebenskraft rauben. Dir fallen bestimmt weitere derartige Eigenschaften ein, die dazu führen können, dass wir unentwegt empört über andere und deren Lebensweise sind, und die uns dazu bringen, dem Leben, dem Lernen, dem Altern, der Veränderung im allgemeinen und letztlich uns selbst zu widerstreben.

Sich dessen bewusst zu werden und zu erkennen, wie du dich dem täglichen Leben widersetzt, erlaubt es dir, mehr im Augenblick zu leben, es erlaubt dir, im Hier und Jetzt tatsächlich du selbst zu sein.

Deine Verbindung zum Gewahrsein

In der persönlichen Entwicklung ist Gewahrsein sinnvoll, um ein Bewusstsein davon zu haben, wer du bist und welche Wirkung du auf andere hast. Du kannst dir das wie einen winzigen Zwerg auf deiner Schulter vorstellen, der über das, was du denkst, siehst und tust, wacht und dir seine Beobachtungen ins Ohr flüstert. Im Gewahrsein erfährst du auch, wo und wann genau du dich vom Ganzen abgespalten hast. Im Gewahrsein gehst du der Spur nach, die dich nach Hause zurückführt – zum Grund dessen, was du bist.

Während du dich dem Gewahrsein öffnest, begreifst du, dass du vom Ganzen nicht getrennt bist. Du beginnst zu erkennen, dass jeder Atemzug, den du

tust, und jeder Moment, den du erfährst, sich schließlich nach dem Fluss des Lebens ausrichtet. Dein Geist wird klar, und du erlebst die Zustände in deinem Leben nicht mehr als Hindernisse, sondern als Chancen.

Es gibt überhaupt keinen Grund, sich seiner Existenz, seiner eigenen Lebendigkeit und die der anderen in dieser Welt zu widersetzen. Dein Leben ist mit allem sichtbaren und unsichtbaren Leben verbunden. Wenn etwas lebt, hat es Lebenskraft, und die Qualität des Ganzen ist Lebendigkeit. Ohne das kannst du nicht atmen, berührt sein, lachen.

Den Widerstand aufgeben

Du lebst, dein Herz schlägt, du bewegst dich und du fühlst. Wenn du diese alles verändernde, alles bewegende Lebensenergie wirklich wahrnimmst, wirst du keinen Widerstand mehr brauchen. Es ist Teil des Menschseins und völlig normal, manchmal auch unangenehme Dinge zu spüren. Es geht nicht darum, unser Unbehagen oder unsere Wohlgefühle zu bewerten, sie gut oder schlecht zu nennen. Es ist die Natur des Lebendigen feurig, wild, unruhig, wütend, traurig zu sein. Ebenso ist es die Natur des Seins, mitfühlend, sanft, liebevoll und glücklich zu sein. Nichts davon ist gut oder schlecht. Es sind einfach unterschiedliche Qualitäten des Seins. Wenn wir jede dieser Qualitäten im jeweiligen Augenblick annehmen, leisten wir keinen Widerstand, und das Leben kann in seiner wunderbaren Energie fließen.

Der Widerstand gegen das Leben, gegen den Wandel und gegen den Fluss, dem jedes Leben unterworfen ist, verursacht Leiden. Das Festhalten und Klammern an eine Sichtweise verursacht Leiden.

Probiere es selber einmal aus. Wie fühlt sich der Widerstand an? Wie widersetzt du dich dem Leben?

Beobachte einfach einmal, wenn Unbehagen oder ein anderes unangenehmes Gefühl sich in dir regt. Beginne es zu fühlen, es anzunehmen und zu umarmen, denn es ist auch ein Teil von dir. Das wird vielleicht dein Unbehagen nicht lösen, aber es löst den Widerstand, und es verbindet dich mit dem Leben, mit dem Ganzen.

Das Meditieren, das Stillsitzen, hilft dir hier und bietet dir immer wieder die Gelegenheit, die Qualität deiner Lebendigkeit zu erleben.