

INHALT

Leichter leben!	6
Der Ursprung allen Lebens	11
Die sieben Naturkräfte	15
Der Wind	19
Das Feuer	21
Das Wasser	23
Die Pflanzen	25
Die Steine	27
Die Tiere	29
Die Menschen	31
Ihren Kraftkreis ins Leben rufen	35
Kraftkreis präsentieren	37
Verbindung stärken	39
Praxistipps	39
Handwerkszeuge für kraftvolles Tun	47
Schaffen Sie gute Rahmenbedingungen	47
<i>Positive Einstellung</i>	47
<i>Die Natur als Familie betrachten</i>	50
<i>Wie geht es Ihrem Nabel?</i>	51
<i>Telepathie ist leicht!</i>	53
<i>Elemente auswählen</i>	55

Techniken zum Verbinden mit der Natur 57

Aktiv Tagträumen 57

*Vier Varianten, sich mit den Naturkräften
zu verbinden* 59

Sorgen Sie gut für sich! 64

Techniken zur Kommunikation mit der Natur 65

Good vibrations 65

Verschenken Sie Lob und Wertschätzung 68

So kommunizieren Sie mit den Naturelementen 72

Praxis pur – Naturkräfte im Alltag 77

Meditativ die Naturkräfte einbinden 78

Einbinden der Elementegeister 89

Welche Fähigkeiten haben sie? 90

Einbinden der Naturwesen 100

Arten von Naturwesen 101

Die Weisheit der Götter nutzen 114

Mit der Symbolkraft der Natur arbeiten 119

Rituale mit den Naturkräften verstärken 126

Alltagsritual mit einem Wunsch verbinden 127

Das liebe Wetter 132

Malama pono – Sorgen Sie gut für sich! 139

Über die Autorin 143

LEICHTER LEBEN!

Träumen Sie davon, Ihren Alltag leichter zu bewältigen?

Möchten Sie

- am Abend noch Kraft für Unternehmungen haben, statt auf dem Sofa einzuschlafen,
- entspannt, statt krank und gestresst den Urlaub antreten,
- mit Schwung ins Wochenende gehen, statt sich müde nach Hause zu schleppen,
- leichter leben, gute Lösungen finden, statt sich mit voll bepacktem Rucksack im Kreis zu drehen,
- mutig und gelassen auftreten, statt ängstlich und zurückhaltend,
- jederzeit eine große Kraftquelle an Ihrer Seite haben, statt sich Ihre Kraft gut einteilen zu müssen.

Dieser Traum kann in Erfüllung gehen, und die Lösung dafür liegt näher als Sie denken.

Mein Tipp: Nutzen Sie die Energiequellen der Natur. Öffnen Sie Ihre Augen, schauen Sie sich um und erkennen Sie, welche Kräfte Sie tagtäglich umgeben und darauf warten, Sie zu unterstützen. Ich zeige Ihnen in diesem Buch, wie Sie die Naturkräfte nachhaltig, mühelos und kreativ in Ihren Alltag einbinden können.

Erleichtern Sie sich die tägliche Arbeit, schaffen Sie sich Kraftressourcen und lernen Sie mit den Naturkräften auf Augenhöhe zusammenzuarbeiten.

Es genügt nicht, zu wissen, dass die Naturkräfte um uns herum und in uns sind, wir müssen sie auch bewusst und unmittelbar nutzen, wenn wir wirklich kraftvoll und ökonomisch Ideen umsetzen wollen. Natürlich schaue ich mir gerne Gärten an, klettere auf Berge und sitze am Meer, dann bin ich in der Natur. Doch die Kräfte der Natur wirklich zu nutzen, ist etwas ganz anderes; das ist kraftvolle und leichtfüßige Lebensgestaltung.

Ich bin ein Naturkind, schon als kleines Mädchen war ich gerne draußen, half meiner Oma im Garten, spielte mit den Hunden, sammelte Regenwürmer für die Hühner und träumte davon, mit den Heinzelmännchen zu spielen. Das ist lange her. Heute weiß ich um die Kräfte der Natur und wie ich sie in mein Leben integrieren kann. Geholfen hat mir dabei Huna, eine Lebensweise aus dem alten Hawaii. Durch sie habe ich die Naturkräfte intensiv studiert und mich selbst dabei immer besser kennengelernt. Ich unterrichte und lebe Huna und entdecke ständig neue Möglichkeiten, die Naturelemente noch besser ins Leben zu integrieren. Damit festigt sich das Band zwischen uns, und die Wertschätzung für die Kraft der Naturelemente und ihre Art, mit dem Leben umzugehen, steigt mit jedem Tag. Ich möchte

gerne alle meine Erfahrungen mit Ihnen teilen und Sie mit meiner Leidenschaft anstecken, mit den sieben Naturkräften Ihr Leben zu gestalten.

Ganz gleich, ob ich den verbrannten Topf reinige, in einer Besprechung sitze, schreibe oder die Hecke schneide, die Naturkräfte unterstützen mich dabei, das, was ich mache, bestmöglich und dynamisch zu verwirklichen. Ich nutze die beste Kraftquelle, die es gibt, die Kräfte der Natur! Sie geben mir einen Kraftschub nach dem anderen. Ich handle aus meiner Urkraft heraus und gehe geschmeidig und beschwingt durch das Tagesgeschehen.

Ob Sie ein Naturliebhaber oder ein Stubenhocker sind, den Schlüssel zu Ihrer Urnatur tragen Sie in sich. Sie können sich jederzeit aus dem Kräfte-reservoir der Natur bedienen und eine starke Partnerschaft mit diesen Kräften eingehen. Wir Menschen sind dafür geboren, ungehemmt und voller Dynamik unser ganzes Potential zu leben und unsere Stärke zum Ausdruck zu bringen. In dieser Stärke können wir wild, ungestüm und zielstrebig oder sanft, graziös und bedächtig sein. Die unbegrenzte Kraft in ihrer ganzen Vielfalt steht für uns bereit.

Gönnen Sie sich diese Partnerschaft mit den Elementen und probieren Sie aus, welche Möglichkeiten und neue Erfahrungen auf Sie warten. Lernen Sie die sieben Naturelemente in allen Facetten kennen. Dann sind Sie

nicht mehr Einzelkämpfer, sondern verstärken Ihre Kraft mit der Energie mächtiger Buchen, eleganter Wildkatzen, mutiger Regentropfen, neugieriger Sonnenstrahlen, frischen Seewindes, majestätischer Berge oder leichtfüßiger Engel. Sie erschließen sich Ressourcen, die wundervolle Chancen bieten, und erfahren, was es bedeutet, in Ihrer Kraft zu sein. Ihr Leben wird reicher auf eine Art, die Sie im Alltag unterstützt, und vor allem werden Sie erkennen, dass Sie sich mehr zutrauen und es plötzlich leichter geht, Ihre großen und kleinen Ideen zu verwirklichen.

*Herzlichst
Susanne Weikl*





DER URSPRUNG ALLEN LEBENS

Die Natur ist der Ursprung allen Lebens, und in der Lebensphilosophie der Hawaiianer kommt das so wunderbar zum Ausdruck. Sie bezeichnen sich als *Keiki o ka'aina*, »Kinder der Erde«. Die Natur ist ein Teil von uns, und wir haben ihre Kraft in uns. Mensch und Natur sind Geschwister, und gegenseitige Unterstützung ist selbstverständlich. Aus dieser ursprünglichen Verbundenheit heraus entsteht unsere wahre Stärke.

Spüren Sie hinein in diese hawaiianische Legende und öffnen Sie sich ihrem Zauber. Sie erzählt auf tief berührende Weise, wie diese innige Liebesbeziehung zwischen Mensch und Natur entstanden ist. Daran hat sich bis zum heutigen Tag nichts geändert. Wir dürfen die Kräfte der Natur nutzen; wir sind dafür geschaffen, diese Kraftquelle an unserer Seite zu haben.

Wakea, der Himmelsvater, und Haumea, die Erdenmutter, zeugten vor unvorstellbar langer Zeit zusammen ein Kind. Dieses Kind hatte es sehr eilig und kam zu früh, in einer nicht-menschlichen Form, zur Welt. Sein Körper hatte die Gestalt einer Knolle und symbolisierte die Geburtsstunde der Natur. Der Himmelsvater nannte das Kind Haloa, was

»der lange Atem« oder »die Wurzeln des Lebens« bedeutet. Er begrub den Körper an der Ostseite seines Zuhauses, dem Ort des Sonnenaufganges.

Das zweitgeborene Kind des Paares war ein gesunder Junge, der zum Vorfahren des hawaiianischen Volkes werden würde. Er bekam auch den Namen Haloa, in Würdigung seines älteren Bruders, damit sie für alle Ewigkeit verbunden bleiben. Der ältere Bruder, die Natur, würde den jüngeren Bruder, die Menschen, immer unterstützen und nähren und die Menschen daran erinnern, dass sie Teil der Natur und Teil von Haloa, dem ersten Menschen, sind.

Die Naturkräfte in unseren Alltag zu integrieren, ist ein Rückbesinnen auf unsere Wurzeln. Es ist die für mich schönste, kraftvollste und umweltfreundlichste Art des Lebens überhaupt. Vielleicht bald auch für Sie? Lassen Sie uns frohgemut, neugierig und erwartungsvoll neuen Schwung und Dynamik in Ihr Leben bringen und einer kraftvollen Lebensgestaltung Raum geben.

