

DANKSAGUNG

*Keine Pflicht, es ist mir eine Ehre,
Dank zu sagen meiner Frau Sophia
sowie meinen Lehrerinnen und Lehrern,
diese wunderbaren Granitpfeiler und Katalysatoren
meines so steilen und bewegten spirituellen Wegs.*

*Meine Gedanken an sie
werden für immer eng verknüpft sein
mit tiefer Verbundenheit, Dankbarkeit und Liebe!
Ohne sie, insbesondere meine Frau,
wäre mein Weg und dieses Buch nie möglich gewesen.*

*In Ihren Händen liegt nun dieses wertvolle und liebevoll
zusammengestellte Extrakt an alten und neuem heilkräftigem Wissen –
in Form dieser Ein-Wort-Wunsch-Meditationen,
die Sie sich nun zu eigen machen können. Wie?
Einfach machen!*

*Ich danke Ihnen für Ihr Vertrauen und meinem Verleger,
der weit mehr für mich ist als ein Verleger.*

Namaste

Norbert Stolze



WÜNSCHEN - ABER RICHTIG

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses in seiner Art einmalige Buch soll Ihnen Kraft und Urlaub für Ihre Sinne geben. Die Energie und Heilsamkeit des positiven Denkens, die Wirkkraft von Meditation und Glauben, ja auch die Heilkraft von Energiearbeit, wie zum Beispiel Reiki, ist längst bewiesen, Standardversorgung in zahlreichen Kliniken und sollte heute im Grunde in jeder therapeutischen Praxis längst Einzug gehalten haben!

Warum also nicht auch in Ihrem Alltag zu Hause oder unterwegs, im Beruf oder im Urlaub, in der Freizeit oder mitten im Stress? Es geht ganz einfach immer und

überall und ist für jeden Interessierten geeignet! Ganz gleich, welche Kleidung Sie dabei tragen, ob Sie sitzen, stehen oder liegen. Einfach nur machen! Jeder kann es. Auch Sie. So oft und so lange Sie wollen, wo immer Sie möchten, mit oder ohne begleitende Entspannungsmusik. Und keine Sorge: Eine Überdosis an Ein-Wort-Wunsch-Meditationen gibt es nicht!

Gebrauchsanweisung:

Schlagen Sie eine Buchseite auf, die Sie anspricht. Gehen Sie dann in die Ruhe. Nun bleiben Sie einen Moment bei dieser Seite, die Sie so „zufällig“ angesprochen hat. Es ist Ihr Seelenwunsch, der sich da gemeldet hat! Atmen Sie einige Male Kraft und Energie ein, füllen Sie Ihre Lungen randvoll und atmen Sie bewusst alles, was Sie blockiert und bremst, kräftig aus.

- Fokussieren Sie das Bild und das passende Wort dazu.
- Suchen Sie sich nun einen Punkt in dem Bild und bleiben Sie auf genau diesem Punkt. Das ist jetzt Ihr Punkt.
- Ja! Bleiben Sie auf dem Punkt. Ihre Augen sollen dabei offen bleiben.
- Blinzeln Sie nicht.
- Wenn Sie Ihren Augen etwas Entspannung gönnen möchten, dann schließen Sie sie. Sehen Sie nun weiter mit Ihrem Dritten Auge (ein Bereich zwischen Ihren Augen).
- Bleiben Sie gedanklich bei Ihrem Wunschthema. Lassen Sie sich ruhig treiben, nichts anderes ist jetzt wichtig. Betrachten Sie Ihre Gedanken wie Wolken am Himmel, wie Schiffe auf dem Meer oder wie Blätter im Wind. Nur Sie sind jetzt wichtig, Sie und Ihr Anliegen, Ihr Wunsch.

- Warum steht da dieses Wort bei diesem Bild? Was macht dieses Wort mit Ihnen, was dieses Bild, was macht diese Kombination mit Ihnen? Fühlen Sie in sich hinein.
- Sie können nun jederzeit die Augen leicht öffnen und ein wenig auf das Meditationsbild schauen, falls Sie den berühmten Faden mal verloren haben sollten. Sie kommen ganz leicht wieder zurück, keine Sorge! Sie brauchen nur Ihre Augen wieder in Ruhe zu schließen! Wie lange? Sie werden selbst spüren, wie lange! Jeder Mensch ist einzigartig, so auch in seiner Meditation.

Eine Anmerkung noch zur Unterstützung: Viele psychische Probleme manifestieren sich körperlich und umgekehrt. Warum? Weil Leib und Seele nun einmal einander beeinflussen und nicht zwei völlig voneinander getrennte Bausteine sind. Wärme und Weite tun uns immer gut, weiten die Gefäße, was schmerzlindernd wirkt. Und fühlt sich der Körper wohl, so wirkt dies auch auf unsere Seele. Darum beginnen wir mit diesen beiden ganz einfachen und so wirkungsvollen Themen. Fühlen Sie hinein, denken Sie an Weite, denken Sie an Wärme, unterstützt durch die Bilder, und fühlen Sie direkt, was in Ihnen selber nun geschieht. Genauso gehen Sie bei den anderen Themen vor. Übrigens: Verständlicherweise ersetzen diese Ein-Wort-Wunsch-Meditationen nicht den Gang zum Coach, Trainer, Therapeuten, Arzt oder Apotheker. Und bitte: Machen Sie diese Ein-Wort-Wunsch-Meditationen nicht, wenn Sie Autofahren oder anders aktiv am Straßenverkehr teilnehmen oder wenn Sie gerade Passagierflugzeuge fliegen.

Diese Ein-Wort-Wunsch-Meditationen wurden mit großer Sorgfalt und Liebe für Sie ausgesucht und zusammengestellt. Fühlen Sie sich bitte frei, sie so oft zu benutzen wie Sie mögen. Und zwar ganz genau in der Kombination und Dauer, wie es sich für Sie richtig anfühlt. Denn in der Einfachheit liegt eine mächtige Kraft, und zwar ganz genau die mächtige Kraft, der Sie auch einen Namen geben können! Sie wissen schon welchen!

Eines möchte ich Ihnen noch mit auf den Weg geben, meinen kleinen Wunsch, dass Sie erkennen: Die Seele hat keinen Kippschalter und für alles Neue benötigen wir eine passende Portion Training und Geduld. Sie sind in jedem Fall jetzt auf dem richtigen Weg!

Herzlichen Glückwunsch!

Glück und Gesundheit mögen mit Ihnen sein auf Ihrem Weg zu sich selbst und zu Ihrer Heilung.

Ich freue mich für Sie!

Namaste
Norbert Stolze





1

WEITE

Der tiefe Gedanke an Weite hilft tatsächlich, um Arterien zu weiten oder gestoßene, eingeklemmte Nerven - die uns ja so, in ihrem momentanen, jetzigen Zustand noch Schmerzen bereiten - wieder zu ihrer Gänze zurück zu weiten: WEITE ist somit zum Beispiel bei Kopf- und Rücken-

schmerzen gut anzuwenden! Kombinieren Sie diese Ein-Wort-Wunsch-Meditation auch mit WÄRME, wenn es chronische Schmerzen sind. In akuten Fällen wählen Sie eher KÄLTE. In jedem Fall passt auch gut ENTSPANNUNG zu dieser schönen Ein-Wort-Meditation.



2

WÄRME

Durchblutungsfördernde und den Stoffwechsel stets steigernde Wärme tut uns fast immer gut und hilft bei unzähligen Beschwerden wie Verspannungen, Gelenkbeschwerden und Rückenschmerzen. Aber Vorsicht: Während Wärme sehr gut bei chronischen Problemen hilft, ist Kälte eher die Temperatur der Wahl bei akuten

Schmerzen. Diese Temperaturen können Sie sich ganz einfach wünschen und in die entsprechenden Körperstellen hineinlenken. Sie können mit einer solchen Ein-Wort-Wunsch-Meditation sogar ihren ganzen Körper wahlweise mit WÄRME oder KÄLTE umschließen.