

Noch zwei HUNA-Techniken, mit denen du dein Selbstwertgefühl heben und dich von inneren Blockaden befreien kannst:

1. Die Macht der Liebe:

- Schließe die Augen und erzähle dir selbst eine Minute lang, was du alles an dir schätzt. Ganz egal, ob es sich um große oder kleine Stärken, innere oder äußere Facetten deiner Persönlichkeit handelt, um deine wohlgeformten Finger oder dein Sprachtalent, um die neu schicke Brille oder deine Zuverlässigkeit... Wichtig ist, dass du nur das erwähnst, was du ehrlich anerkennen kannst. Kein „Aber...“ und keine Einschränkungen!
- Dann lobe eine weitere Minute lang deine Lebensumstände, alles, was gut in deinem Leben ist. Schließlich ist es keineswegs selbstverständlich, ein Dach über dem Kopf, ein bequemes Bett, genug zu essen, attraktive Sachen zum Anziehen, gute Freunde und eine liebevolle Familie zu haben.
- Und zum Schluss verwendest du eine dritte Minute, um deinen Körper zu segnen. Anerkenne alle Organe und Körperteile, die seit Jahren so verlässlich arbeiten: dein Herz, welches dein Blut durch alle Gefäße pumpt, die Lunge, die dich mit Sauerstoff versorgt, den Verdauungstrakt, der deine Nahrung aufbereitet, deine Beine, die dich durchs Leben tragen und unabhängig machen, deine Hände, die so vielseitig und geschickt sind, die Augen, die dich mit vielen wunderbaren Bildern versorgen... Was auch immer...

Und - wie fühlt sich das an? Wie geht es dir nach diesen drei Minuten? Ist das nicht Balsam für die Seele?!

2. Schuld- und andere unliebsame Gefühle loswerden:

Mach dir eine sinnliche Vorstellung von dem, was sich in deinem Inneren so unangenehm und quälend anfühlt. Vielleicht fühlst du dich von einer schweren Last bedrückt oder fest eingeschnürt und gefesselt. Wenn du dich belastet fühlst - wie sieht diese Last aus? Sind das vielleicht Steine? Wenn ja, was für welche und wie viele?... Oder wenn du dich gebunden fühlst - wodurch? Durch Seile, Riemen oder die Tentakel eines Riesenkraken? Oder durch etwas Anderes?...

Und nun stell dir einen großen schwarzen Sack vor, von beliebiger Größe und Art, und stecke all das, was du als Symbol für deine unerfreuliche Befindlichkeit gefunden hast, in den Sack hinein. Binde den Sack danach ganz fest zu, so fest, dass er nie wieder aufgehen kann. Und dann überlege dir eine Möglichkeit, diesen Sack für immer loszuwerden: Du kannst ihn in deiner Vorstellung verbrennen, im Meer versenken oder von einem UFO im Dienste der intergalaktischen Müllabfuhr abholen lassen. Ganz egal. Wichtig ist nur, dass du sicher bist: „Von dort kann der Sack nicht mehr zurückkommen.“

Das ist alles. Du wirst dich unmittelbar erleichtert fühlen. Und für eventuell Übersehenes oder neu Aufgetauchtes gibt es ja noch eine beliebig große Anzahl an weiteren Säcken. Alles klar?

Du siehst, die Methoden der KAHUNAS sind einfach und spielerisch. Sie vertreten nämlich die Meinung, nichts werde davon besser oder wirkungsvoller, dass es mühsam, schwierig oder langwierig ist. Am besten, du probierst das gleich aus.