

Unser Körper ist darauf programmiert, sich selbst zu heilen. Unsere Gedanken, Gefühle oder Worte verändern das Bedürfnis nach Harmonie. Unser Körper hat nun Mühe selbständig in die Harmonie zurückzufinden. Es ist an der Zeit, dass wir uns unserer Gedanken, Gefühle und auch unserer Worte bewusst werden. Es gibt Worte, die es auszutauschen gilt.

## Zum Beispiel:

Wenn Du Deinem Kind morgens um 7:30 sagst: „Du musst in die Schule gehen“. Dann sehen wir ein Kind, das sich sehr demotiviert auf den Weg macht. Überall gibt es Ablenkung, und alles wird versucht um die Ankunft in der Schule hinauszuzögern.

Wenn Du jedoch Deinem Kind morgens um 7:30 sagst: „Es ist Zeit, Du darfst in die Schule gehen.“ Dann sehen wir ein Kind, das sich voller Freude auf den Schulweg macht. Es benötigt keine „Ausrede“ für die pünktliche Ankunft in der Schule. Das Kind ist nun auch bereit fleissig zu lernen und aufzupassen, denn es **darf** ja.

Auf die gleiche Weise, wie wir ein Kind mit Worten beeinflussen können, können wir auch unseren Körper beeinflussen. Wenn ich düstere Gedanken habe und mir den ganzen Tag viele Sorgen mache, wie soll denn mein Körper in Harmonie kommen? Wir stören so zu sagen unseren Körper bei seiner automatischen Harmonisierung. Eine Disharmonie kann sich auch in unserem Gesundheitszustand zeigen. Wenn wir wieder zurück zur Harmonie finden, können sich auch körperliche Beschwerden verabschieden. Denn sie werden einfach nicht mehr benötigt.

Wenn wir wieder seltsame Gedanken haben, können wir diese ganz bewusst verabschieden und eine Synchronisierung durchführen. Als Ergebnis findet unser Körper zurück in seine Mitte und in die Harmonie.

## **Atmen**

Du beobachtest Dein Atmen. Du atmest langsam ein (zähle in Gedanken auf 7), dann atmest Du wieder langsam aus (zähle in Gedanken wieder auf 7). Das Zählen dient nur für unser Gefühl der Langsamkeit zum Ein- bzw. Ausatmen. Nach dem langsamen Atmen, atmest Du einmal normal ein und aus. Du atmest auf diese Weise etwa 5 Mal.

Du wirst merken, dass Du immer ruhiger wirst. Du kehrst in Deine innere Mitte zurück.

Ich durfte verschiedene Synchronisierungen kennen lernen.

## **Synchronisierung (mein Körper ist aus der Balance geraten)**

Begib Dich an einen ruhigen Ort, wo Du eine Weile ungestört bist. Setze Dich bequem hin, schliesse die Augen. Konzentriere Dich auf Deinen Atem. Atme langsam ein, und nimm die Leichtigkeit in Dich auf. Atme langsam aus, und beobachte, wie Du beim Ausatmen den Stress des Tages loslässt. Konzentriere Dich auf Deine linke Hand. Wie fühlt sie sich an? Nimm Deine linke Hand ganz bewusst wahr. Ist sie kalt oder warm? Ist sie ruhig oder kribbelt sie? Wenn Du ganz genau weisst, wie sie sich anfühlt, konzentrierst Du Dich auf Deine rechte Hand. Wie fühlt sie sich an? Nimm Deine rechte Hand ganz bewusst wahr. Ist sie kalt oder warm? Ist sie ruhig oder kribbelt sie? Wenn Du weisst, wie sich Deine rechte Hand anfühlt, dann konzentrierst Du Dich auf beide Hände gleichzeitig. Was gibt es für einen Unterschied? Nach einer Weile wirst Du feststellen, dass sie sich gleich anfühlen. Atme wieder wie oben beschrieben und öffne Deine Augen.

Wie fühlst Du Dich jetzt? Spürst Du eine Veränderung?

Dein Körper harmonisiert sich bei dieser Übung. Immer wenn Du das Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt, dann führe diese Übung durch und Du wirst eine Veränderung feststellen können.

Beginne mit der linken Hand, Links symbolisiert die Vergangenheit. Als 2. Nimm die rechte Hand.

## **Synchronisierung und Du bearbeitest gleichzeitig ein Thema**

Beschreibe Dein Thema ganz genau. Wie ist es jetzt? Wie soll es sein? Was will ich wirklich?

Erst wenn Du Dir ganz im Klaren bist, was Du wirklich willst. Bist Du bereit für die Übung.

Begib Dich an einen ruhigen Ort, wo Du eine Weile ungestört bist. Setze Dich bequem hin, schliesse die Augen, und atme wie vorher beschrieben. Nun bist Du in Deiner Mitte. Konzentriere Dich auf Deine linke Hand. Denke nun an Dein Thema und wie es jetzt ist. Lege alles was Dich bekümmert, was Dich stört in die linke Hand. Fühle in Dich hinein und lege auch das Gefühl in die linke Hand. Konzentriere Dich auf die aufsteigenden Gefühle und auf Deine linke Hand.

Wenn Du fertig bist, dann denke folgendes: „Immer, wenn ich diese Übung durchführe, wird das Negative durch das Positive ersetzt!“

Als nächstes stellst Du Dir vor, wie es sein soll. Fühle hinein wie Du es Dir vorstellst und lege diese Gefühle in die rechte Hand. Denke an jede Kleinigkeit und lege sie in die rechte Hand. Konzentriere Dich auf die aufsteigenden Gefühle und auf die rechte Hand.

Zum Abschluss führst Du noch einmal die Atmung durch und öffnest die Augen.

Es kann sein, dass Du das Negative lieber in die rechte Hand legen möchtest. Das ist in Ordnung, dann vertauscht Du einfach die beiden Seiten. Das wichtigste ist, dass es sich für Dich gut anfühlt.

Bitte unterschätze das detaillierte Notieren des Themas nicht, Du setzt Dich nun ganz bewusst damit auseinander und das ist der erste Schritt für die Veränderung.

## **Synchronisierung und mit Licht auffüllen**

Begib Dich an einen ruhigen Ort, wo Du eine Weile ungestört bist. Setze Dich bequem hin, schliesse die Augen und atme (wie vorher beschrieben). Nun bist Du in Deiner Mitte. Konzentriere Dich auf Deine rechte Hand und auf Deine linke Hand gleichzeitig. Nun konzentrierst Du Dich zusätzlich auf Deine Kugel auf Deinem Kopf. Du weisst ja, diese Kugel ist mit weissem Licht und Liebe gefüllt. Es bedarf einiger Übung sich auf alle drei Sachen gleichzeitig zu konzentrieren. Bleibe bitte geduldig, auch wenn es mal nicht klappt. Dann beginne einfach von vorne.

Wenn Du Dich nun auf die rechte Hand, die linke Hand und die Kugel auf Deinem Kopf konzentrierst, lasse die Kugel grösser werden. So gross, dass Du vollständig in dieser Kugel bist. Geniesse die Energie und die Liebe, die Deinen Körper durchströmen. Wenn Du Dich vollständig aufgefüllt hast, führst Du noch einmal die Atmung durch und öffnest Deine Augen. Wie fühlst Du Dich jetzt? Spürst Du eine Veränderung?

Synchronisiere Dich so oft Du es für notwendig erachtest und das Bedürfnis hast. Am Anfang beginne mit 3-mal am Tag. Mit der Zeit geht Dir das Synchronisieren in Fleisch und Blut über, und Du wirst es ganz automatisch durchführen.

*In unendlicher Dankbarkeit*



**Homberger Akademie GmbH**

Landstrasse 37  
CH-5412 Gebenstorf

[homberger-akademie.com](http://homberger-akademie.com)  
[kontakt@homberger-akademie.com](mailto:kontakt@homberger-akademie.com)