

## Schnelle gute Laune-Tricks?

### Mentale Glückshebel von Molly Muse

Suchst Du eine schnelle Möglichkeit, Dich mit Energie und guter Laune zu versorgen und hattest bei anderen Methoden bisher Schwierigkeiten, Dich in die Positionen hineinzusetzen oder sie Dir überhaupt vorzustellen?

Viele Menschen haben bei den gängigen Meditations-Techniken oft Schwierigkeiten mit der Koordination während des Liegens, Stehens und Sitzens oder schlichtweg in der oft notwendigen Vorstellungskraft.

Mein Glücksrezept funktioniert in jeder Position und in verschiedenen Phasen!

Denn das besonders Schöne: Es kann als Entspannungsgrundlage und ebenso als Basis für sehr viel mehr dienen! Für wie viel mehr, entscheidest Du für Dich selbst anhand Deines persönlichen Glaubens! Jede Phase kann einzeln angewendet werden.

Ob diese Dinge funktionieren, weil es sie tatsächlich gibt, oder nur weil wir daran glauben oder aber weil in unserem Gehirn archaische Bilder besonders gut funktionieren, ist nicht wichtig. Wähle das Denkmodell, das Dich anspricht und lass' Dich einfach auf ein paar Experimente ein!

---

### Grundrezept in 4 Phasen:

Nimm eine Position ein, die für Dich gerade richtig und bequem ist!

#### Phase 1:

Kannst Du Dir einen Baum vorstellen?

Was für ein Baum, wo er steht, wie groß und wie ausladend, ob mit Laub oder ohne, kannst Du Dir ganz alleine aussuchen. Konzentriere Dich auf den Baum, der Dir in den Sinn kommt!

Nun mache Dir bewusst, dass seine Krone in die Luft und damit in den Himmel reicht. Er wächst dem Licht entgegen!

Aber er steht auch auf dem Boden. Seine Wurzeln graben sich tief in die dunkle Erde. Sie ist notwendig, um ihn festzuhalten.

Schon allein die Vorstellung an diesen Baum, kann Dir sehr viel Kraft und Ruhe spenden, wenn Du Dich gerade gestresst oder hin und her gerissen fühlst. Ebenso wenn Du aufgeregt oder konfus bist.

Denke an diesen Baum und insbesondere an seine beiden Richtungen des Seins und Du wirst sehr schnell den Blick fürs Wesentliche und vor allem Ruhe finden.



### **Phase 2:**

Nun stelle Dir eine einfache Leiter ohne Trittläche am Ende vor, wie sie an diesen Baum angelehnt steht. Ihre beiden Füße berühren den Boden und versinken leicht darin.

Ihre oberen beiden Enden lehnen an Deinem Baum, so als ob Du mit zwei nach oben ausgestreckten Armen versuchen würdest, Dehnübungen zu machen.

Stell Dir vor, der Baum würde das Licht, das er zur Photosynthese braucht und als Energie in sich trägt, an diese Leiter abgeben und sie würde zu einer leuchtenden Lichtleiter.

Falls Dir das bildlich schwer fällt, denke einfach an die Leitfähigkeit von Metall und somit die physikalische Bedeutung dieser Leiter.

Wenn Du auch dazu kein Bild hinbekommst, so ist das vollkommen in Ordnung. Imagination ist reine Übungssache. Ihr Erfolg hängt aber nicht von der Qualität Deiner Vorstellung, sondern vielmehr Deiner Absicht ab. Also gehe es ruhig ganz entspannt an. Wenn Du selbst weißt, was gemeint ist, reicht das.

Stell Dir nun vor, Du gehst auf diese Leiter zu, lehnst einfach die Vorderseite Deines Körpers daran und umgreifst die beiden oberen Seitenteile, die „Leiterarme“.

Stell Dir vor, dass das Licht der Leiter, die in ihr gleitende Energie, mit Dir verschmilzt, so dass Du „eins“ wirst mit ihr.

Falls Du es nicht spüren kannst, lenke Deine Gedanken ganz bewusst in dieses Bild. Stell Dir vor, dass das Licht wie ein Blitz durch Dich schießt und gleichzeitig in alle Fasern Deines Körpers dringt.

Bis zu dieser Stelle kannst Du die Lichtleiter als verstärkte Kraftquelle nutzen. Durch die Konzentration auf diese Übung, lernst Du Dich zu sammeln und Energie zu tanken. Das hat eine sehr entspannende Wirkung, fördert Konzentration und Kreativität.

### **Phase 3:**

Stell Dir weiter vor, dass Dein Körper für diese starke Energie gar nicht ausreicht und versucht, alle Poren zu öffnen um ihr Platz zu machen. Spüre, wie sie dadurch nun weiter in Deine ganze Aura dringt.

Dein gesamter physischer und Dein so genannter energetischer Körper sind nun von diesem wunderbaren Licht durchdrungen.

Manche Blockaden im eigenen Leben sind fest in der Aura verankert, heißt es.

Stell Dir vor, wie das Licht alle Blockaden auflöst und Deine Aura weit und klar wird.

Licht ist etwas Endloses und daher nicht einschließbar. Es muss fließen und alles durchdringen und damit es dies kann, braucht es noch immer eine Austrittsfläche!

Wenn Du an dieser Stelle aufhören möchtest, dann stell Dir vor, wie Du das Licht über Deine Hände wieder in die Ewigkeit entlässt.





#### **Phase 4:**

Oder aber Du stellst Dir vor, wie sich am oberen Ende Deines Kopfes ein kleines Loch öffnet, durch das das Licht nun wie eine Fontäne hindurch, weit über Deine Aura hinaus, in höhere Dimensionen schießt.

In diesem Moment bist Du mit der gesamten Existenz verbunden und kannst alles tun, was Dein so erweitertes Bewusstsein gerade tun möchte!

Wenn Du ungeübt in diesen Dingen bist, dann ist es vollkommen normal, wenn es nicht sofort klappt. Wichtig ist, dass alles für Dich stimmig ist. Wenn irgendein Teil in Deiner Vorstellung schwierig ist, dann wandle ihn ab! Das Recht hast Du! Dein Bewusstsein und Deine persönliche Realität wird nur auf Dinge reagieren, die es auch für möglich hält!

Mit ein wenig Übung wird Deine Vorstellung eine Abkürzung nehmen und Du wirst „es“ schon spüren, wenn Du Dir nur vorstellst, Dich mit der Leiter zu verbinden.

## **Variationen**

### **Schnelle Kraftquelle**

Wie schon erwähnt, kann der Gedanke an den Baum allein schon sehr entspannend wirken. Wenn es darum geht, Dir schnell Kraft zu holen, kannst Du Dir das Ganze auch ohne Leiter vorstellen. Also in Gedanken einfach selbst an den Baum lehnen oder gar zum Baum werden, in dem Du Dir vorstellst, dass Deine Füße zu Wurzeln werden und sich tief in die Erde graben.

### **Gesundheitshebel**

Die Grundtechnik bis zu Phase 3, an dem die Energie in Deine Aura dringt, kannst Du intensivieren, in dem Du Dir vorstellst, dass mit dem Ausbruch aus Deinen Poren die viele gute Energie alles Kranke und Schlechte aus Deinem Körper rausdrückt und nur noch gesundes heilendes Licht hinterlässt.

Wenn Du körperlich an einer bestimmten Stelle Schwierigkeiten hast, kannst Du diese fokussieren, in dem Du Deine „Lichtenergie“ genau an diese Stelle lenkst und dort austreten lässt.

### **Gute Laune-Trick mit Glücksleiter**

Du kennst bestimmt die Momente, in denen Du wahnsinnig schlecht drauf bist. Man fühlt sich so eingeeengt, allein, dunkel, traurig, deprimiert, antriebslos. Und irgendwie zieht ein schlechtes Gefühl noch mehr schlechte Dinge an.

Aber keine Sorge, es gibt verschiedene Wege „da raus“.  
Mein erfolgreich erprobter Vorschlag sieht so aus:

Denke wieder an Baum und Leiter.

Stell Dir aber vor, Du selbst bist unten in der Erde. Dort ist es eben dunkel, stickig etc. Genauso, wie Du Dich gerade fühlst.

Deine Leiter beginnt nun schon hier unten in der Erde.

Ergreife die erste Sprosse und ziehe Dich rauf. Die allererste Stufe strengt Dich dabei am Meisten an, denn der ganze Ballast hängt an Dir dran. Wenn Du die aber geschafft hast (stell Dir das mit





einem Ruck vor), dann fällt der Ballast schon ab und Du kannst nach und nach, also Stufe für Stufe, an die Oberfläche zurück.

Wenn sich nun Dein ganzer Körper durch die Erde gegraben hat, frage Dich, was sich für Dich gut anfühlt und gehe dabei weitere Sprossen nach oben gen Licht. Dort oben – wie weit Du gehen möchtest, entscheidest Du selbst – geht es Dir nun richtig gut, denn alles ist möglich.

Es ist hell, energiereich, warm, Du kannst Freude, Motivation und Kreativität spüren! Alles was Dir persönlich gut tut!

## Kontaktantenne

Du kannst unsere Technik in Phase 2 oder 4 dazu benutzen, Deine telepathischen Fähigkeiten zu stärken.

In Phase 2 konzentrierst Du Dich nach dem Verbinden mit der Energie des Baumes insbesondere auf seine Krone und verfolgst gedanklich einen einzigen Ast. Stell Dir vor, dieser Ast wäre eine Antenne und hätte die Möglichkeit eine andere Person zu erreichen. Schicke Deine Gedanken über diese Antenne an die betreffende Person. Denn Deine Gedanken sind nichts anderes als Energie und diese lässt sich mit der richtigen Frequenz, in diesem Fall Deiner Antenne, versenden.

Wenn Dir die Phase 4 bereits erfolgreich gelingt, dann fühle Dich in die Verbindung mit dem ganzen Universum rein. Spüre, wie Du mit allem verschmilzt und ein Teil dieser wunderbaren Einheit wirst (immer bist!).

Da Du jetzt mit allem verbunden bist, kannst Du Deinen Gedanken einfach nach oben leiten und Dir vorstellen wie der Lichtstrahl ihn in den Kopf der richtigen Person leitet!

Wenn Dein Verstand hier noch eine Brücke benötigt, stell Dir vor, dass diese Person ebenfalls einen solchen Baum hat und die Information dort wieder über einen Ast angenommen und zur ihr getragen wird.

Zum Training Deiner übersinnlichen Fähigkeiten ist es auch möglich, diese Technik gemeinsam mit einem guten Freund/einer guten Freundin zu üben.

## Themenbearbeitung

Du kannst Dir auch vorstellen, die einzelnen Stufen der Leiter zu besteigen und damit bestimmte Themen zu bearbeiten. Hilfreich hierbei ist die Angleichung an die Chakra-Arbeit und Gleichstellung mit den entsprechenden Körperzonen.

### Die erste Stufe

steht für Deine Beine, die körperliche Ebene der Sexualität und Deine Verbindung zur Erde. Lebenskraft und Urvertrauen sind die Themen.

Hast Du hier gesundheitliche Probleme, kann Dir der Fokus dieses Teils helfen, gute und heilende Energie darauf zu lenken.

Gibt es Dinge, auf denen Du momentan sitzt, die also nicht so recht aus Dir raus können?

Stell Dir vor, dass sich diese Blockade dank der Lichtenergie nun auflöst.





Der Bereich von **der 2. bis zur 3. Stufe** liegt unter Deinem Bauchnabel und steht für die sinnliche Ebene der Sexualität, schöpferische Kraft und die Lust am Leben.

**Die 3.-4. Stufe** liegt zwischen Bauchnabel und Brust, der sogenannte Solarplexus. Dieser Bereich gilt als Verteilungszentrale der Lebensenergie und steht für den Sitz der Persönlichkeit, Kraft, Wille, Selbstbewusstsein.

**Der 4. Zwischenraum** ist Dein Herzzentrum, das Du der Brustmitte zuordnest. Hierin geht es um Deine Liebesfähigkeit. Nicht nur die Liebe zu einem Partner oder Familienmitglied, sondern auch die Nächstenliebe zu Deinen Mitmenschen. Weitere Themen sind Natur und Schönheit.

**Der 5. Raum** ist der Hals und steht für Kommunikation und Kreativität.

**Der 6. Raum** steht für das sogenannte Dritte Auge, welches sich auf der Stirn, zwischen Deinen Augenbrauen befindet. Wenn Du Dich hierauf konzentrierst, kannst Du Deine Intuition stärken.

**Der 7. Stufenraum** kann mit dem Kronenchakra gleichgesetzt werden, welches oben auf Deiner Kopfmittle beginnt und sich wie eine Lotusblüte nach oben öffnet. Hierbei geht es um Dein spirituelles Bewusstsein.

Lass Dich inspirieren und führen, wie viel Räume Du darüber hinaus noch entdecken magst. Denn Deine Leiter ist nach oben hin offen und steht für alles, was Du Dir vorstellen kannst und bearbeiten magst.

---

Wichtig ist auch hier, dass Dir genau das System helfen wird, das Du für Dich stimmig findest! Was bräuchte Dir das beste System, wenn Dein Unterbewusstsein Schwierigkeiten damit hat? Richtig, gar nichts!

Es kommt nicht darauf an, ob Du Dich durch Berühren der Lichtleiter mit dem Universum verbindest oder durch das Besteigen der höheren Stufen. Verstehe diese Variationen als verschiedene Sprachen für ein und dasselbe Ziel.

Versuche aus, was Dir am besten taugt und sich gut anfühlt. Denn dies ist die Grundsätzlichste aller Regeln: Alles ist möglich, wenn es für Dich möglich ist!

Wenn Du das wirklich verinnerlichst, wird Dir klar, wie sehr Du von nun an Dein Leben selbst beeinflussen kannst!

Ich wünsche Dir von Herzen alles Gute und viele grandiose Erlebnisse und Erfahrungen auf Deinem persönlichen Weg ins Glück!

Dein Egocoach  
Tanja Falge alias Molly Muse

---

**Wenn Du Dich körperlich oder geistig krank fühlst, solltest Du neben allen Techniken immer auch einen Arzt oder Therapeuten hinzuziehen und Deinen Heilungsprozess fachkundig unterstützen und begleiten lassen !!!**

