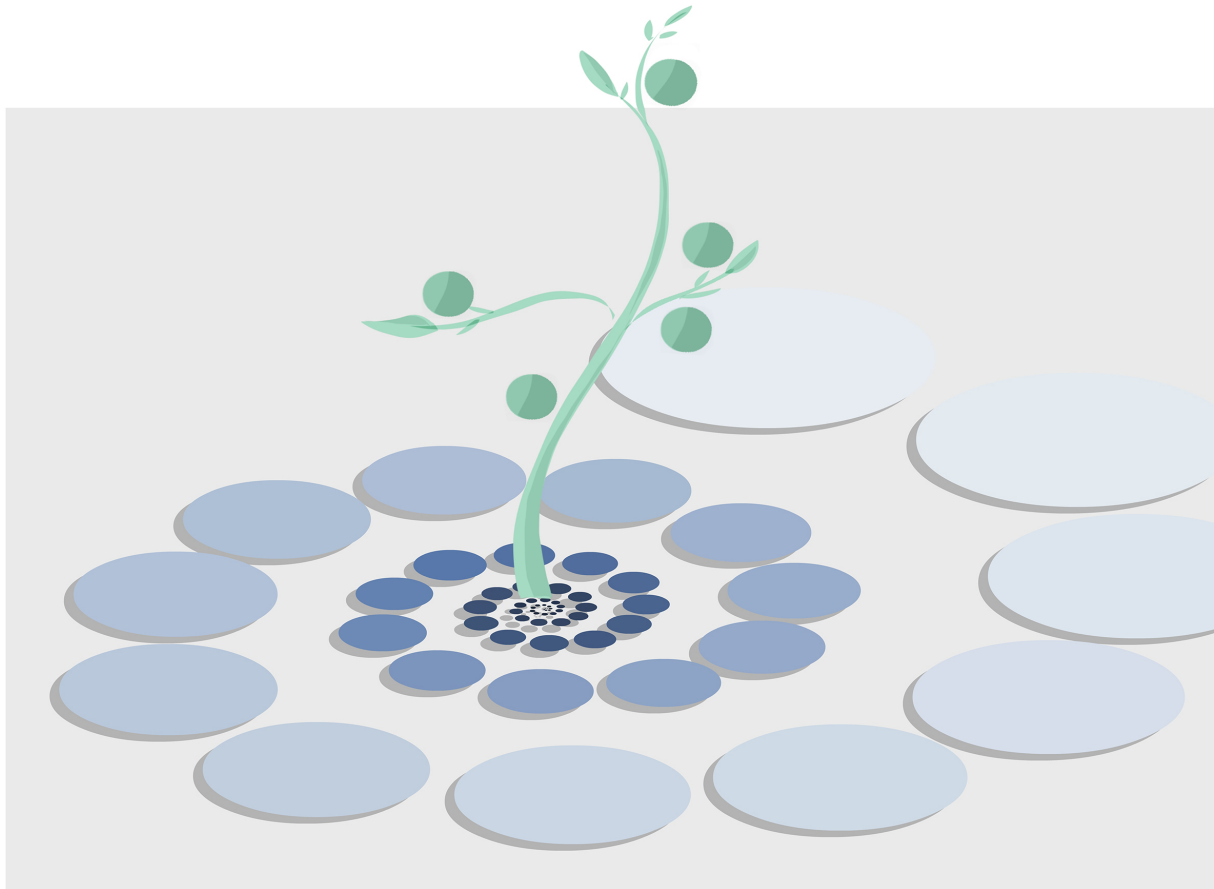


Der Augenblick der Macht



Hier sind noch einmal die sieben Huna-Prinzipien. Suchen Sie sich zuerst ein Thema, das Sie im magischen Moment der Gegenwart bewusst neu bewerten und steuern wollen und schreiben Sie es ganz konkret formuliert in die nachfolgenden Zeilen:

.....

.....

Welches Ergebnis wollen Sie erzielen?

.....

Gehen Sie dann Schritt für Schritt die sieben Prinzipien durch und schreiben Sie auf, was Ihnen dazu einfällt - mit Abstand, d. h. außerhalb der spontanen Bewertungen, die Ihr Gehirn dafür vorgenommen hat, und im Bewusstsein, dass Sie die Magie auf Ihrer Seite haben und Veränderungen hervorrufen können.

1. IKE – Die Welt ist das, wofür ich sie halte

Das ist wieder das Thema der Einstellung, die gesund und krank, glücklich und unglücklich, erfolgreich oder frustriert machen kann. Wir haben aber die Wahl. Welche Einstellung hat das Problem begünstigt und mit welcher können Sie es verändern?

.....

.....

.....

.....

2. KALA – Es gibt keine Grenzen

Unser Gehirn ist sehr begrenzt im Denken - was bisher nicht geklappt hat, wird weiterhin nicht klappen, unabhängig von neuen Ressourcen, Wissen oder Fähigkeiten. Das ist jedoch eine Illusion, mit der wir uns selbst begrenzen. Denken Sie an die Ressourcenkarten oder verwenden Sie sie: Wie könnten Sie handeln, wenn Sie nicht an Grenzen glauben?

.....

.....

.....

.....

3. MAKIA – Energie folgt der Aufmerksamkeit

Je nachdem, ob wir unsere Aufmerksamkeit auf die positiven oder negativen Aspekte einer Sache richten, verstärken wir die entsprechenden Neuronenverbindungen im Gehirn und machen den entsprechenden Bereich stärker und im ganz konkret-physischen Sinne realer. Wohin können Sie also Ihre Energie und Aufmerksamkeit besser, konstruktiver investieren?

.....

.....

.....

.....

4. MANAWA – Jetzt ist der Augenblick der Macht

Das ist der entscheidende Punkt. Was können Sie jetzt tun, um die Situation zu verändern? Vielleicht haben Sie eine lange Liste im Kopf, warum es nicht funktionieren kann. Dann denken Sie daran, wer Ihnen das sagt (Ihr Gehirn) und was es erreichen will (keine Veränderung, weil das unbequem sein könnte). **Jetzt ist der Augenblick der Magie**, nutzen Sie ihn!

.....

.....

.....

.....

5. ALDHA – Lieben heißt, glücklich zu sein mit...

Wir verschwenden extrem viel Energie und Zeit damit, Dinge zu bedauern, zu betrauern und zu wünschen, dass sie anders wären. Diese Ressourcen setzen wir frei, wenn wir loslassen. Wie würde sich die Situation verändern, die Sie bewegen wollen, wenn Sie einfach annehmen, alles sei gut wie es ist und von diesem Punkt aus mit Veränderung starten?

.....

.....

.....

.....

6. MANA – Alle Macht kommt von innen

Alles, was Sie benötigen, ist bereits da, und es liegt in Ihrer Hand, Dinge zu verändern. Stellen Sie sich vor, Sie hätten wirklich alle Macht und Magie für Veränderung: Was tun Sie?

.....

.....

.....

.....

7. PONO – Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit

Sie müssen weder Ihrem Gehirn noch dem Bild glauben, das andere Menschen Ihnen widerspiegeln. Sie haben die Möglichkeit, zu überprüfen, ob Dinge funktionieren oder Sie sich auf dem richtigen Weg befinden, denn die Realität wird es Ihnen zeigen. Welche Hinweise in Ihrem Leben würden Ihnen zeigen, dass Sie Magie bewirkt haben?

Wie Sie sehen, haben Sie im letzten Punkt mehr Zeilen, mehr Raum ... denn je mehr Hinweise Sie aufschreiben, desto mehr "Bestärker" haben Sie für Ihr Vorhaben. Ihr Gehirn wird Ihnen beweisen wollen, dass es mit seinen negativen Erwartungen recht hat, und Ihre Umgebung vielleicht auch. Mit jedem Hinweise, der in der Realität eintritt (Sie fühlen sich weniger gestresst, leichter, stärker, zuversichtlicher, Sie sehen Resultate in Form kleiner Verbesserungen, erhalten positive Rückmeldungen etc.) geben Sie Ihren negativen Vorstellungen weniger Nahrung und werden noch stärker und effektiver.

Die Kurzfassung der Huna-Prinzipien klingt wunderbar einfach:

*Sei bewusst, sei frei, sei fokussiert, sei im Hier und Jetzt
anwesend, sei glücklich, sei zuversichtlich, sei aufmerksam.*