

Daniel Wilk

Ruhe wohnt im Augenblick

Vergangenes lassen und
leichter weitergehen

2019

Inhalt

Einleitung	9
1 Werde ich in der Gegenwart von der Vergangenheit und der Zukunft gelebt?	13
1.1 Wie viele Anteile der Vergangenheit und der Zukunft enthält die Gegenwart?	13
1.2 Vergangene Erlebnisse werden zur Gegenwart durch Erinnern	14
1.3 Die Auswirkungen der Erinnerungen auf Körper und Psyche	20
1.4 Die Wahl haben: gute Erfahrungen aktiv erinnern	22
1.5 Die Trägheit hält uns in der Spur	24
1.6 Der Verstand und das Unbewusste	28
2 Der Einfluss von Trancen auf Erfahrungen	31
2.1 Trancen erleichtern Veränderungen	34
2.2 Negative Erfahrungen müssen nicht verarbeitet werden, man darf sie auch schlicht vergessen	37
2.3 Negative Erlebnisse loslassen und positive Erlebnisse aktiv erinnern	39
2.4 Die Gegenwart leben	40
2.5 Die Zukunft gestalten	42
2.6 Die Zeit beeinflussen	43
3 Allgemeine Wirkungen und Absichten der Geschichten und ihr Aufbau	44
3.1 Verstand und Unbewusstes zur Zusammenarbeit überreden	45
3.2 Die Inhalte der Geschichten	45
3.3 Entspannung findet nicht nur in den Muskeln statt	47
3.4 Der Aufbau der Geschichten	49
3.5 Anwendungsmöglichkeiten	54
3.6 Sie haben noch keine Erfahrungen mit dem Lesen der Geschichten?	57

4	Die Geschichten	60
4.1	Der Verstand schützt unsere individuelle Sicht der Welt	60
	<i>Der Ordnungshüter</i>	60
	<i>Die Fähigkeiten des Unbewussten und die Stärken des Verstandes</i>	63
4.2	Eigene unbewusste Fähigkeiten ansprechen und anwenden	67
	<i>Auftrag an das Unbewusste</i>	68
	<i>Sicherheit in den Körper massieren</i>	71
	<i>Vertrauen in sich selbst wachsen lassen</i>	74
	<i>Etwas anderes werden lassen</i>	77
	<i>Einerseits und andererseits</i>	82
	<i>Die Melodie des Lebens</i>	85
	<i>Bewusste und unbewusste Wege gehen</i>	88
4.3	Sich in der Gegenwart einrichten und wohlfühlen	90
	<i>Den Augenblick spüren und genießen</i>	91
	<i>Die Wäscheleine der Zeit</i>	94
	<i>Sich in die Gegenwart orientieren</i>	97
	<i>Wasser sammelt Erfahrungen</i>	100
	<i>Die Länge eines Augenblicks</i>	103
	<i>Das Jetzt im Körper</i>	107
	<i>Samenkorn</i>	111
	<i>Gute Stimmungen sammeln</i>	114
	<i>Rückzug in den Augenblick</i>	117
	<i>Die Straßen der Zeit</i>	120
	<i>Die Ruhe wohnt im Augenblick</i>	124
4.4	Die Vergangenheit loslassen	127
	<i>Den Mantel der Vergangenheit abstreifen</i>	127
	<i>Die Vergangenheit aus dem Körper reinigen</i>	131
	<i>Vorstellung und Fantasie gehen Hand in Hand durch die Erinnerungen</i>	133
	<i>Das Gewissen anschauen und loslassen</i>	137
	<i>Sich selbst verzeihen</i>	140
	<i>Erlebnisse färben die Steine</i>	143
	<i>Vergangenes hinter sich lassen</i>	146
4.5	Erinnerungen aus dem Körper lösen	150
	<i>Erfahrungen aus dem Körper lösen</i>	150
	<i>Erinnerungen aus den Organen lösen</i>	154
	<i>Die Tropfen der Zeit in den Falten der Kleidung</i>	158
	<i>Wasser schwimmt Erinnerungen aus</i>	160

	<i>Die Spuren der Zeit ausgleichen</i>	163
	<i>Licht löst die Schwere aus dem Körper</i>	166
	<i>Die Vergangenheit aus der Gegenwart herauswaschen</i>	169
4.6	Positive und negative Erinnerungen voneinander trennen ..	172
	<i>Dunkles und Helles voneinander trennen</i>	172
	<i>Erinnerungen loslassen – und manche genießen</i>	175
	<i>Erfahrungen in Kisten verpacken</i>	179
	<i>Der Sammler von Freude</i>	182
	<i>Die Straße der Erinnerungen</i>	185
	<i>Vergessen erleichtert und schafft Raum</i>	188
	<i>Das Bilderbuch des Lebens</i>	192
4.7	Schöne Erinnerungen finden und konstruktiv wirken lassen	196
	<i>Die Ordnung der Natur in dir zulassen</i>	196
	<i>Positive Erinnerungen im Körper spüren</i>	200
	<i>Brücken zu den schönen Erinnerungen</i>	202
	<i>Erinnerungen pflanzen</i>	206
	<i>Zeitreise</i>	209
	<i>Warme Erinnerungen in den Händen</i>	213
4.8	In eine helle Zukunft gehen	215
	<i>Eine Pflanze wächst in die Zukunft</i>	216
	<i>Verweilen, wo Wege sich kreuzen</i>	220
	<i>Die Stimmungsküche</i>	223
	<i>Die Zeiten wandern gemeinsam durch den Körper</i>	226
	<i>Die Straßen zwischen den Gehirnhälften reinigen</i>	230
	<i>Ein Fluss auf seinem Weg</i>	233
	<i>Das Boot des Lebens</i>	236
	Literatur	239
	Über den Autor	240