

LEITFADEN ZUR

SELBSTTHEILUNG REIKI



RICO HOFFMANN

SACRED HANDS



Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Die Grundlagen des Reiki.....	5
Was ist Reiki?.....	5
Die 5 Lebensregeln des Reiki.....	6
Kapitel 2: Die Chakren.....	7
Einführung in die Chakren.....	7
Die 7 Hauptchakren.....	8
Kapitel 3: Möglichkeiten zur Förderung der eigenen Gesundheit.....	12
Reiki zur Selbstheilung (Übung).....	12
Tiefenentspannung und Meditation (Übung).....	13
Chakrenausgleich und -harmonisierung (Übung).....	16
Kapitel 4: Dein persönlicher Übungsplan.....	20
Erstelle deinen Übungsplan.....	22
Die Anpassung deines Planes.....	23

Vorwort

Hallo liebe Seele,

es freut mich zutiefst, dir dieses Workbook über Reiki, Chakren, Selbstheilung, Meditation und Tiefenentspannung vorstellen zu dürfen. Die Welt der Energieheilung und der spirituellen Entfaltung ist faszinierend und bietet unendliche Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung und inneren Heilung.

Die Idee hinter diesem Workbook ist es, dir Werkzeuge und Erkenntnisse zur Verfügung zu stellen, mit denen du deine körperliche, geistige und emotionale Gesundheit auf eine positive Weise beeinflussen kannst. Ob du bereits Erfahrung in diesen Themen hast oder am Anfang deiner Reise stehst, spielt dabei keine Rolle. Jeder kann von den Inhalten dieses Workbooks profitieren.

Wir beginnen mit einer Einführung in die Grundlagen des Reiki, einer jahrhundertealten japanischen Heilmethode, die auf der Übertragung von universeller Lebensenergie beruht. Wir werden die fünf Lebensregeln des Reiki kennenlernen, die uns auf dem Weg zu einem harmonischeren und erfüllteren Leben leiten.

Anschließend tauchen wir in die faszinierende Welt der Chakren ein. Diese Energiezentren in unserem Körper sind Schlüssel zu unserer körperlichen Gesundheit und unserem seelischen Wohlbefinden. Du wirst lernen, wie du deine Chakren in Einklang bringst und positive Veränderungen in deinem Leben bewirken kannst.

Wir werden auch über Möglichkeiten sprechen, wie du deine Gesundheit und dein Wohlbefinden durch Selbstheilung fördern kannst. Dies beinhaltet Techniken zur Tiefenentspannung und Meditation, die Stress reduzieren und geistige Klarheit fördern.

Schließlich wirst du deinen eigenen Übungsplan erstellen, der auf deinen individuellen Bedürfnissen und Zielen basiert. Dieser Plan wird dich auf deiner Reise zur Selbstheilung und zur Entfaltung deines vollen Potenzials unterstützen.

Ich möchte dich ermutigen, offen zu sein und die Übungen und Prinzipien in diesem Workbook mit Achtsamkeit und Neugierde zu erkunden. Die Reise zur Selbstheilung und spirituellen Entfaltung kann manchmal herausfordernd sein, aber sie ist es wert. Du wirst entdecken, wie viel Kraft und Potential in dir steckt.

Möge dieses Workbook dich auf deinem Weg zur inneren Heilung und Selbsterkenntnis begleiten. Ich wünsche dir Frieden, Liebe und Erkenntnis auf deiner Reise.

Namasté

Rico Hoffmann

Kapitel 1

Die Grundlagen des Reiki

Was ist Reiki?

Reiki ist eine alte, japanische Heilmethode, die auf einer einfachen, aber kraftvollen Idee basiert: der Kanalisierung und Übertragung von universeller Lebensenergie. Der Begriff „Reiki“ setzt sich aus den japanischen Wörtern „Rei“ (Geist oder Seele) und „Ki“ (Lebensenergie) zusammen. Diese Energie, auch als „Qi“, „Ki“ oder „Prana“ bekannt, durchfließt alles Lebendige und beeinflusst unsere körperliche, geistige und emotionale Gesundheit. Reiki-Praktizierende nutzen ihre Hände, um diese Energie zu kanalisieren und sie an sich selbst oder andere Menschen zu übertragen. Die Anwendung von Reiki fördert Entspannung, Stressabbau und körperliche Regeneration.

Hinter Reiki verbirgt sich aber nicht nur eine Methode der Energieheilung, sondern auch eine Philosophie. Diese folgt 5 einfachen Regeln, welche du in dein Leben integrieren kannst, um so ganzheitliches Wachstum, Leichtigkeit und Ausgeglichenheit zu deinem Normalzustand zu machen.

Ich habe dir die 5 Lebensregeln inklusive einer kurzen Erläuterung auf der Folgeseite zusammengetragen.

Die 5 Lebensregeln des Reiki

Reiki hat fünf grundlegende Lebensregeln, die zur Förderung von Gesundheit und innerem Frieden dienen:

1. Gerade heute ärgere dich nicht.

Dies bedeutet, negative Emotionen wie Ärger und Groll loszulassen, um inneren Frieden zu finden. Reiki lehrt uns, wie wir uns von negativen Gedanken und Gefühlen befreien können.

2. Gerade heute Sorge dich nicht.

Die Sorgen des Alltags können unsere Energie blockieren. Reiki hilft dabei, Sorgen loszulassen und Vertrauen ins Leben zu entwickeln.

3. Verdiane deinen Lebensunterhalt ehrlich.

Ehrliche Arbeit und Integrität stärken deine Energie. Reiki unterstützt dich dabei, ethische Entscheidungen zu treffen und in Einklang mit deinen Werten zu leben.

4. Zeige Dankbarkeit gegenüber allem Lebendigen.

Dankbarkeit fördert Heilung und Wachstum. In der Praxis des Reiki lernen wir, für das Gute in unserem Leben dankbar zu sein.

5. Sei freundlich zu jedem Lebewesen.

Liebe und Mitgefühl erzeugen positive Energie. Reiki ermutigt uns, liebevoll und respektvoll gegenüber anderen Lebewesen zu sein.

Kapitel 2

Die Chakren

Einführung in die Chakren

Chakren sind Energiezentren in unserem Körper, die verschiedene Aspekte unseres Lebens beeinflussen. Diese Energiezentren sind wie Räder oder Wirbel, die sich ständig drehen und Energie aufnehmen oder abgeben. Es gibt sieben Hauptchakren, die entlang unserer Wirbelsäule bis zum Scheitel verlaufen. Jedes Chakra ist mit bestimmten körperlichen, emotionalen und geistigen Eigenschaften verbunden.



Die 7 Hauptchakren

In diesem Abschnitt werden wir jedes Chakra im Detail betrachten. Du wirst verstehen, wie sie mit verschiedenen Aspekten deines Lebens und deiner Gesundheit verknüpft sind. Außerdem werde ich dir im nächsten Kapitel eine Übung vorstellen, um deine Chakren auszubalancieren und zu harmonisieren. Die Arbeit mit den Chakren ist entscheidend, um die volle Kraft des Reiki und deine spirituelle Entwicklung zu entfalten. Genauso wirkt aber eine Harmonisierung der Chakren auf dein alltägliches Wohlbefinden und deinen Umgang mit Herausforderungen.

1. Wurzelchakra (Muladhara):

Das Wurzelchakra befindet sich an der Basis der Wirbelsäule und ist mit unserer Erdung und Überlebensinstinkten verbunden. Es steht für Sicherheit, Stabilität und grundlegende Bedürfnisse. Ein ausgeglichenes Wurzelchakra verleiht uns ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Vertrauens in das Leben.



2. Sakralchakra (Swadhisthana):

Dieses Chakra liegt etwa zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels. Es repräsentiert Kreativität, Sexualität und emotionale Balance. Ein offenes Sakralchakra ermöglicht es uns, Freude und Leidenschaft im Leben zu erleben.



3. Solarplexuschakra (Manipura):

Das Solarplexuschakra sitzt im oberen Bauchraum und ist das Zentrum unserer persönlichen Macht und des Selbstwertgefühls. Es beeinflusst unsere Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und unser Leben selbstbewusst zu gestalten.



4. Herzchakra (Anahata):

Das Herzchakra, in der Mitte der Brust gelegen, ist der Sitz der Liebe, des Mitgefühls und der Verbindung zu anderen. Es öffnet uns für bedingungslose Liebe, sowohl für uns selbst als auch für andere.



5. Halschakra (Vishuddha):

Dieses Chakra befindet sich im Halsbereich und steht für Kommunikation und Selbstaussdruck. Ein ausgeglichenes Halschakra ermöglicht es uns, klar und authentisch auszudrücken, was wir denken und fühlen.



6. Stirnchakra (Ajna):

Auch als das "dritte Auge" bekannt, liegt dieses Chakra zwischen den Augenbrauen. Es repräsentiert Intuition, Erkenntnis und innere Weisheit. Ein geöffnetes Stirnchakra hilft uns, die tiefere Bedeutung hinter den Dingen zu erkennen.



7. Kronenchakra (Sahasrara):

Das Kronenchakra, auf der Oberseite des Kopfes, ist unser Tor zur spirituellen Ebene. Es verbindet uns mit höherem Bewusstsein, innerem Frieden und universeller Weisheit.



Kapitel 3

Möglichkeiten zur Förderung der eigenen Gesundheit

In diesem Kapitel werden wir drei kraftvolle Ansätze zur Förderung deiner Gesundheit erkunden: Reiki zur Selbstheilung, Tiefenentspannung und Meditation sowie Chakrenausgleich und -harmonisierung. Diese Methoden können separat oder in Kombination angewendet werden, um körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu steigern.

Reiki zur Selbstheilung

Auch wenn du kein Reiki-Praktizierender bist, kannst du von den Prinzipien des Reiki profitieren. Du kannst diese Energie als Werkzeug zur Selbstheilung nutzen. Indem du z.B. die 5 Lebensregeln in deinen Alltag integrierst, du achtsam bist, Stress abbauende Techniken anwendest und deine Gedanken und Emotionen in Einklang bringst, kannst du innere Ruhe und Heilung fördern. Du kannst dir aber auch eine Reiki-Anwendung bei jemandem buchen und dies regelmäßig in deinen Alltag einbauen.

Für den Stressabbau gibt es viele unterschiedliche Übungen aus dem Reiki und anderen Praktiken.

Eine dieser Übungen, um dich wieder zu zentrieren und dich in den gegenwärtigen Moment zu holen, ist die 5-4-3-2-1 Methode.

Stress abbauende Übung: Die 5-4-3-2-1 Methode

Dauer: ca. 30 Sekunden

Komm kurz zur Ruhe und fokussiere dich auf deine 5 Sinne.

Suche dir nun:

5 Dinge die du sehen kannst

4 Dinge die du fühlen kannst

3 Dinge die du hören kannst

2 Dinge die du riechen kannst

1 Sache die du schmecken kannst

Du wirst nach dieser kurzen Zeit schnell feststellen, dass du nun wieder geerdeter und fokussierter bist. Einfach mehr in deinem Jetzt.

Tiefenentspannung und Meditation

Eine weitere Möglichkeit zur Förderung deiner Gesundheit ist die regelmäßige Anwendung von Tiefenentspannungstechniken und Meditation. Diese Praktiken reduzieren Stress, fördern geistige Klarheit und verbessern dein Wohlbefinden. Auch kannst du hier wunderbar Selbstreflektion durchführen und so zu neuen Erkenntnissen kommen, welche dir in deinem Alltag womöglich verborgen geblieben wären.

Ich möchte dir hier nun eine Meditationsübung an die Hand geben, welche dir helfen wird, dich zu Entspannen und Klarheit in deinen Gedanken zu schaffen.

Meditationsübung Die Achtsamkeitsmeditation

Diese Meditation hilft dir, im gegenwärtigen Moment zu sein und bewusst Achtsamkeit zu praktizieren.

1. Vorbereitung:

Setze dich in eine bequeme Position. Du kannst auf einem Stuhl sitzen oder auf dem Boden mit gekreuzten Beinen. Halte deinen Rücken gerade und lege deine Hände entspannt auf deine Oberschenkel.

2. Atmung:

Beginne, deine Atmung zu beobachten. Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus. Fokussiere dich ganz auf den Atemfluss, wie er in deinen Körper einströmt und wieder hinausfließt.

3. Körperliche Empfindungen:

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Spüre, wie er sich anfühlt. Beachte eventuelle Spannungen oder Entspannungen. Scanne langsam deinen Körper von den Füßen bis zum Kopf.

4. Gedanken:

Lasse deine Gedanken kommen und gehen, ohne dich in sie zu vertiefen. Betrachte sie, als ob sie Wolken am Himmel wären, die vorbeiziehen.

5. Geräusche und Umgebung:

Achte auf die Geräusche in deiner Umgebung, sei es der Verkehrslärm, Vogelgezwitscher oder Stille. Nimm deine Umgebung bewusst wahr, ohne sie zu bewerten.

6. Emotionen:

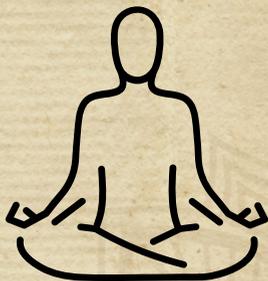
Beobachte deine Emotionen, ohne sie zu bewerten oder zu analysieren. Lasse sie einfach sein, so wie sie sind.

7. Dankbarkeit:

Beende die Meditation, indem du dir bewusst machst, wofür du dankbar bist. Denke an positive Dinge in deinem Leben und spüre die Dankbarkeit in deinem Herzen.

8. Rückkehr:

Öffne langsam deine Augen und kehre in deine gewohnte Wachheit zurück. Fühle die Achtsamkeit und Ruhe, die du während der Meditation erlebt hast.



Chakrenausgleich und -harmonisierung

Du kannst auch an der Harmonisierung deiner Chakren arbeiten, indem du dich bewusst auf jedes Chakra konzentrierst und positive Energie dorthin lenkst. Dies kann dazu beitragen, deine körperliche und emotionale Gesundheit zu verbessern. Jedes Chakra ist, wie du bereits weiter oben lesen konntest, an verschiedene Themen und Aspekte gekoppelt. Eine einfache Methode deine Chakren zu harmonisieren, ist die Chakrenmeditation mittels Visualisierung. Möchtest du den Effekt noch verstärken, kannst du einen Chakrenausgleich bei einem Reikipraktizierenden deines Vertrauens vornehmen lassen.

Die Chakrenmeditation:

Die Chakren sind Energiezentren in unserem Körper, die unsere körperliche, emotionale und spirituelle Gesundheit beeinflussen. Diese Meditation hilft dir, deine Chakren auszugleichen und zu harmonisieren.

1. Vorbereitung:

Setze dich bequem hin oder lege dich auf den Rücken. Schließe deine Augen und atme ein paar Mal tief durch, um dich zu entspannen.

2. Wurzelchakra:

Stelle dir vor, wie sich am unteren Ende deiner Wirbelsäule ein leuchtend rotes Rad dreht. Dies ist das Wurzelchakra, das mit Sicherheit und Überleben verbunden ist. Visualisiere, wie es sich ausgleicht und stabilisiert.

3. Sakralchakra:

Bewege deine Aufmerksamkeit zum Bereich knapp unter dem Bauchnabel. Hier ist das Sakralchakra, das mit Kreativität und Emotionalität verbunden ist. Stelle dir vor, wie sich ein oranges Rad harmonisch dreht.

4. Solarplexuschakra:

Gehe weiter nach oben zum Bereich oberhalb des Bauchnabels. Dort befindet sich das Solarplexuschakra, das mit Selbstbewusstsein und persönlicher Macht verknüpft ist. Visualisiere ein gelbes Rad, das sich ausbalanciert.

5. Herzchakra:

Bewege dich zum Herzen und stelle dir ein grünes Rad vor, das sich mit Liebe, Mitgefühl und Harmonie füllt.

6. Halschakra:

Gehe zum Halsbereich und visualisiere ein hellblaues Rad. Dies ist das Halschakra, das mit Kommunikation und Ausdruck verbunden ist. Lasse es sich ausgleichen.

7. Stirnchakra (Drittes Auge):

Bewege dich zur Mitte deiner Stirn, zwischen den Augenbrauen. Hier ist das Stirnchakra, das mit Intuition und innerer Weisheit verknüpft ist. Stelle dir ein indigoblaues Rad vor, das sich ausgleicht.

8. Kronenchakra:

Zuletzt, gehe zum Scheitel deines Kopfes und visualisiere ein violette oder weißes Rad. Dies ist das Kronenchakra, das mit Spiritualität und Verbindung zum Universum in Verbindung steht.

9. Ausgleich und Reinigung:

Lasse die Farben in jedem Chakra leuchten und sich ausgleichen. Wenn du Ungleichgewichte oder Blockaden spürst, stelle dir vor, wie sie sich auflösen und weichen.

10. Dankbarkeit und Rückkehr:

Zum Abschluss nimm einen tiefen Atemzug und öffne deine Augen. Sei dankbar für diesen Moment der Selbstheilung und kehre zurück in deine gewohnte Wachheit.



Kapitel 4

Dein persönlicher Übungsplan

Gestalte deine Reise

Ein persönlicher Übungsplan kann eine große Unterstützung sein, um dich zu entwickeln und deine spirituelle Reise zu gestalten oder deine emotionale Heilung voranzubringen. In diesem Kapitel werden wir besprechen, wie du deinen eigenen Trainingsplan erstellen kannst, der auf deine Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten ist.

Die Bedeutung eines Übungsplanes

Ein Übungsplan ist wie eine Landkarte für deine Reise. Er hilft dir, organisiert zu bleiben, motiviert zu bleiben und deine Fortschritte zu verfolgen. Er wird dir helfen eine Regelmäßigkeit und Routine zu etablieren. Er wird dir helfen, den Druck zu verringern, welcher durch Aussagen wie „Ich habe gerade keine Zeit dafür.“ oder „Ich muss noch schnell dies und jenes erledigen.“ entstehen kann. Mache ihn zu einem festen Teil deines Kalenders und du wirst sehen, dass es dir immer leichter fallen wird mit der Zeit.

Regelmäßigkeit und Kontinuität sind hier die Zauberwörter.

Deine Ziele setzen

Bevor du deinen Trainingsplan erstellst, ist es wichtig, klare Ziele zu setzen. Möchtest du Reiki in deinen Lebensstil integrieren oder öfter meditieren? Hast du bestimmte Themen im Sinn, an denen du arbeiten möchtest? Indem du deine Ziele definierst, kannst du einen Übungsplan erstellen, der zu deinen Ambitionen passt und du wirst motivierter bleiben.

Die Bedeutung von Geduld und Ausdauer

Auf deiner Reise wirst du Höhen und Tiefen erleben. Du wirst Tage haben, an denen es dir sehr schwer fällt umzusetzen, was du dir vorgenommen hast. Du wirst vielleicht auch mit Themen konfrontiert, die du als sehr unangenehm und kräftezehrend empfindest. Ich möchte dir sagen: „Das ist völlig normal und überhaupt nicht schlimm.“

Du darfst dir auch Pausen gönnen und lernen, geduldig mit dir zu sein. Heilung bedeutet fast immer Veränderung und diese ist eben nicht immer einfach. Freu dich darauf und mach einfach weiter. Alles, was du schon geschafft hast, hat dich einen großen Schritt nach vorn gebracht.



Erstelle deinen Übungsplan

Basierend auf den Prinzipien des Reiki, der Chakrenarbeit und der Entspannungstechniken kannst du deinen eigenen Übungsplan erstellen. Dieser Plan kann Selbstheilung, Stressabbau und geistige Klarheit fördern und unterstützen. Es ist hilfreich, einen festen Plan zu haben, den du regelmäßig verfolgst. Dieser könnte z.B. beinhalten:

Täglich

- Meditation und Atemübungen zur Stressreduktion
- körperliche Aktivität, wie z.B. Spazieren in der Natur, Barfuß auf einer Wiese gehen, Yoga usw. – es wird dir helfen deinen Stress zu reduzieren und dich zu erden und zu zentrieren Weiterbildung – versuche jeden Tag 10 Seiten aus
- einem spirituellen Buch zu lesen. Dies wird dir neue Erkenntnisse über dich bringen und deinen Geist klären und beruhigen
- Schreibe ein Journal/Tagebuch – du kannst deine Emotionen aufschreiben und besser reflektieren. Außerdem kannst du so deine Reise festhalten.

Wöchentlich

- Chakrenausgleich-Übungen
- Wöchentlich frisch und gesund kochen – Dein Körper benötigt die Vitalstoffe und er kann dich so besser auf deiner Reise und deinen Prozessen unterstützen

Monatlich

- Reflexion über deine Fortschritte
- Anpassung deines Planes

Die Anpassung deines Planes

Dein Übungsplan sollte flexibel sein und sich an deine Bedürfnisse anpassen lassen. Berücksichtige deine Verpflichtungen und deinen Alltag und versuche ihn so umsetzbar wie möglich für dich zu konzipieren. Solltest du feststellen, dass du dir damit Druck aufbaust, kannst du dir monatlich einen Termin setzen, an dem du Anpassungen vornehmen kannst. Der Übungsplan soll dich nicht quälen, sondern unterstützen und motivieren, deine Routine zu finden.

Wenn es dir leichter fällt, fange auch mit kleinen Einheiten an. Du musst nicht gleich 30 Minuten meditieren und 90 Minuten Yoga machen. Fange klein an mit 10 Minuten und steigere dich dann, so wie es für dich passt.

Wichtig kann es auch sein, dir Auszeiten einzuplanen. Damit meine ich richtige Auszeiten, ohne Handy oder Bücher, keine Musik. Sei einfach ganz still und tue gar nichts. Es wird zwar zu Beginn sehr fordernd sein, aber mit der Zeit wirst du die Effekte dieser Auszeiten merken. Lass dich nicht von deinem Kopf verunsichern, welcher dich ständig in Bewegung halten will.

Schlusswort

Auch wenn du kein ausgebildeter Reiki-Praktizierender bist, gibt es viele Möglichkeiten, wie du die Prinzipien und Techniken des Reiki in deinem Leben nutzen kannst, um deine eigene Gesundheit und dein Wohlbefinden zu fördern. Es erfordert Zeit, Übung und Geduld, aber die Belohnungen in Form von innerem Frieden, Gesundheit und Selbstverwirklichung sind es wert.

Für deine Reise zur Selbstheilung, zur Förderung deiner Gesundheit und zur spirituellen Entwicklung hast du nun wertvolle Werkzeuge und Einsichten bekommen. Ich habe dieses Workbook geschrieben, um dir zu helfen, deine eigene innere Kraft zu entdecken und zu nutzen.

Denke daran, dass Heilung ein fortlaufender Prozess ist, der Geduld und Engagement erfordert. Setze deine Übungen und Meditationen regelmäßig fort, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Die Verbindung zu deinem inneren Selbst und die Pflege deiner Gesundheit sind Schlüssel zu einem erfüllten Leben.

Deinem Leben!

Möge dieses Workbook für dich eine wertvolle Ressource sein, auf die du immer wieder zurückgreifen kannst.

Mit tiefem Respekt für deine Entschlossenheit und deinen Mut,

Dein Rico

Rico Hoffmann

Weitere Infos zum Thema Reiki findest du unter

www.sacredhands.de

oder auf Instagram und Facebook: sacred_hands_reiki

Du kannst mich hier auch erreichen, um eine Reikianwendung bei mir zu buchen.

Copyright © 2023 Sacred Hands Rico Hoffmann - Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Ebook ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder Bearbeitung dieses Werkes oder Teilen davon ohne schriftliche Genehmigung des Autors bzw. Rechteinhabers ist untersagt. Jede Zuwiderhandlung wird rechtlich verfolgt.

Haftungsausschluss: Die Informationen in diesem Ebook dienen ausschließlich zu Informationszwecken. Der Autor bzw. Herausgeber übernimmt keine Haftung für etwaige Fehler oder Auslassungen sowie für jegliche Handlungen, die auf Grundlage dieser Informationen unternommen werden.