

## **Do-it-yourself Übung “Vitalität”**

Durch diese Übung kann die Vitalität in Ihrem ganzen Körper wieder erweckt werden. Mit der Zeit bleibt Ihre Vitalität in Ihrem Körper und Sie werden erstaunt sein, dass benommene oder eingeschlafene Bereiche wieder belebt werden. Es kann Ihre Gesundheit, Wachheit und geistige Gesundheit erhöhen.

Es kann sein, dass verschiedene Schmerzen und Unbehaglichkeiten gerade dort auftauchen, worauf die Aufmerksamkeit nicht fixiert ist. Es kann sich auch ein Gefühl von “betäubt-sein” einstellen. Machen Sie diese Liste mehrere Male.

Auditing räumt diese alten Bereiche auf – mit dem Ergebnis einer Steigerung der körperlichen und geistigen Gesundheit.

### **Fühlen Sie die Lebendigkeit oder das volle Daseinsgefühl in Ihrem Körper**

Man sollte also die Lebendigkeit von jedem der folgenden Körperteile fühlen und deren Sein voll spüren. Fühlen Sie die Lebendigkeit jeweils nur in dem genannten Körperteil:

*Fühlen Sie die Lebendigkeit von...*

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1. Ihrer rechten Hand.  | 16. Ihrem rechten Ohr.      |
| 2. Ihrer linken Hand.   | 17. Ihrer rechten Wange.    |
| 3. Ihrem Hinterkopf.    | 18. Ihrer Stirn.            |
| 4. Ihrem rechten Fuss.  | 19. Ihrem linken Ohr.       |
| 5. Ihrem linken Fuss.   | 20. Ihrer linken Wange.     |
| 6. Ihrem rechten Knie.  | 21. Ihrer rechten Schulter. |
| 7. Ihrem Magen.         | 22. Ihrer linken Schulter.  |
| 8. Ihrem linken Knie.   | 23. Ihrem Nacken.           |
| 9. Ihrem Rücken.        | 24. Ihrem Gehirn.           |
| 10. Ihrer Zunge.        | 25. Ihrer rechten Seite.    |
| 11. Ihren Lenden.       | 26. Ihrer linken Seite.     |
| 12. Ihrem rechten Bein. | 27. all Ihren Fingern.      |
| 13. Ihrem rechten Arm.  | 28. Ihrer Nase.             |
| 14. Ihrem linken Bein.  | 29. Ihrem Kinn.             |
| 15. Ihrem linken Arm.   |                             |

Erkennen Sie, wo die Schmerzen herkommen! Auditing kann Schmerz beseitigen.

*Eliminieren Sie den körperlichen Schmerz oder löschen Sie ihn aus, und auch die Verluste eines Lebens, und die Lebenskraft kehrt zurück. – L. Ron Hubbard*

***Bei irgendwelche Fragen oder für mehr Informationen kontaktieren Sie uns.***