



ENTDECKE DEIN  
**DRITTES  
AUGE**

Stärke deine Spiritualität  
Mit 24 Übungen

SABINE FELS

# ENTDECKE DEIN DRITTES AUGE

**Stärke deine Spiritualität –  
Mit 24 Übungen und vielen Tipps**

Sabine Fels

Lichtdiamant-Verlag  
*Geschenke für die Seele*

Die in diesem Buch vorgestellten Techniken ersetzen weder ärztlichen Rat und ärztliche Hilfe noch Psychotherapie. Eine Haftung der Autorin und des Verlages für etwaige Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Meditationen und weiterer Übungen ergeben, ist ausgeschlossen. Es werden keine Heilversprechen gegeben.

Entdecke dein Drittes Auge  
Stärke deine Spiritualität - Mit 24 Übungen und vielen Tipps  
Edition - Spirituelle Wege

© 2020 Lichtdiamant-Verlag, Essen  
ISBN 978-3-945485-33-0

Bildrechte: Cover, S. 2, 8: Lano4ka/shutterstock, S. 38: 125308316/shutterstock ohne Namen, S. 70: Lyubov Tolstova/shutterstock, S. 72: VecotorMine/shutterstock, S. 75: Rob Lavinsky, iRocks.com – CC-BY-SA-3.0 / CC BY-SA, S. 78: Marina Demidova/shutterstock, S. 107: Susha Guna/shutterstock, S. 124: Anan Chincho, S. 132: Voranee/shutterstock, S. 135: javarman/shutterstock, S. 136: fizkes/shutterstock, S. 137: fizkes/shutterstock, S. 147: alexslb/shutterstock, S. 152: Sabine Fels, andere Bilder: Pixabay

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, der fotomechanischen oder vertonten Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

## INHALT

### **Stirn-Chakra, Zirbeldrüse und Drittes Auge 9**

Das Zusammenwirken von drei energetischen Ebenen 12

Aufbau des Buches 17

Wichtige Hinweise für die Übungspraxis 19

### **Entspanne dein Gehirn 23**

*Cortex klopfen – Belastungen reduzieren 24*

*De-Switching – Auf Entspannung schalten 26*

### **Harmonisiere dein Stirn-Chakra 30**

Entdecke dein feinstoffliches Energiesystem 30

*Erd- und Licht-Ritual zur Stärkung deiner Chakren 35*

Aufgaben des Stirn-Chakras 41

Löse dich von deiner Kopflastigkeit 45

Experiment - Wege aus der Kopflastigkeit 46

*Schaffe ein Gleichgewicht zwischen Stirn- und  
Sakral-Chakra 47*

Teste die Stärke deines Stirn-Chakras 49

Wie du dein Denken zur Ruhe bringst 52

*Sinke in deine Mitte 53*

*Finde eine Balance durch die goldene Acht 56*

Bring Ruhe-Impulse in deinen Alltag 58

*Schule deine Achtsamkeit 59*

*Verwende GLÜCKSTERNE für dein Stirn-Chakra 61*

Werde visionär 63

*Die Vision von deinem besten Leben 64*

Tipps zur Stärkung und Harmonisierung deines Stirn-Chakras 68



## **Reinige und aktiviere deine Zirbeldrüse 70**

Geschichte 70

Lage und Größe 72

Funktionen 73

*Nimm Kontakt zu deiner Zirbeldrüse auf* 76

Zirbeldrüse und Hirnanhangdrüse 78

*Sende Licht* 80

Melatonin – Das Hormon der Verjüngung 81

Aufgaben des Melatonins 82

Wirkung des Melatonins 82

Melatonin in Lebensmitteln 83

Tipps für einen besseren Schlaf 84

DMT – Der Stoff aus dem die Wunder sind 90

*Visualisiere und bespreche deiner Zirbeldrüse* 94

Folgen einer belasteten Zirbeldrüse 96

Die aktive Zirbeldrüse 96

Experiment - Mach den Farbcheck 97

Tipps, um die Aktivität deiner Zirbeldrüse zu fördern 98

Übungen, um deine Zirbeldrüse zu aktivieren 100

*Reinige und stärke deine Zirbeldrüse durch blaue und rote Schwingungen* 101

*Empfange violettes Licht aus der göttlichen Quelle* 104

Die Zirbeldrüse als Teil des Hormonsystems 106

*Reinige dein Hormonsystems* 109

Übungen, um deine Zirbeldrüse weiter zu aktivieren 113

*Nutze deine Zirbeldrüse als Antenne für heilende Energien* 114

*Aktiviere das Licht der Selbstheilungskraft in dir* 117

## **Öffne dein Drittes Auge** 123

Erfahrungen mit dem Dritten Auge 124

Experiment - Schau zum Himmel 126

Druck auf dem Dritten Auge 127

Übungen zur Aktivierung deines Dritten Auges 128

*Übe die Trataka-Technik* 128

*Entdecke den violetten Lotos* 131

*Visualisiere einen goldenen Tropfen* 133

*Aktiviere den Rückenmarkskanal* 136

*Vorbereitung: Katze* 136

*Einsatz des Wurzelverschluss* 138

*Lass goldenes Licht durch den Rückenmarkskanal  
fließen lassen* 140

*Empfange heilende Frequenzen aus der Quelle* 141

## **Sieben Tipps - Wie du deine Spiritualität im Alltag förderst** 144

### **Ausblick** 147

LITERATUR- UND VIDEO-HINWEISE 150

SPIRITUELLES COACHING & MEHR 151

ÜBER MICH 153

VERÖFFENTLICHUNGEN 153

PERSÖNLICHE NOTIZEN 155

*Die kursiv eingerückten Überschriften beinhalten Übungstechniken.*





# STIRN-CHAKRA, DRITTES AUGE UND ZIRBELDRÜSE

*Vor vielen Jahren buchte ich eine Sitzung bei einem Medium. Ich erzählte ihr von meinem Gefühl, dass ich in meinem Leben nicht da wäre, wo ich eigentlich sein wollte. Ich hatte viele meiner persönlichen und beruflichen Ziele erreicht, doch ich stagnierte in meiner spirituellen Entwicklung. Ich wünschte mir mehr Kontakt zu meinen himmlischen Helfern. Ich sagte ihr: „Ich stehe vor einer verschlossenen Tür. Ich rüttle an der Tür, ich hämmere dagegen, doch die Tür öffnet sich nicht.“ Ich fühlte mich verzweifelt.*

*Das Medium antwortete mir, dass es möglicherweise belastend für mich wäre, wenn ich die Tür zur geistigen Welt öffnen würde. Vielleicht würde ich Dinge erfahren, die mich überfordern könnten. Doch tief in meinem Herzen fühlte ich, dass das nicht stimmt.*

*Kurze Zeit später besuchte ich einen Kurs in Aura-Lesen und entwickelte dadurch meine hellen Sinne. Das war der Beginn, mehr bei mir Zuhause anzukommen und mein Drittes Auge weiter zu öffnen.*

Vielen Dank, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Ich habe es für Menschen wie dich geschrieben, die in ihrer spirituellen Entwicklung weiterkommen möchten. Sich spirituell zu entfalten, bedeutet für mich, das Leben bewusst in allen seinen Dimensionen zu erfahren. Erweiterst du dein Bewusstsein, bist du in der Lage tiefere Ebenen der Realität wahrzunehmen. Du beginnst zu erwachen. Erwachen bedeutet für mich:

- Du lebst im Hier und Jetzt.
- Deine Lebensfreude steigt.
- Du bist auf vielen Ebenen kreativ.
- Du fühlst dich von der geistigen Welt beschützt.
- Du hast Kontakt zu deiner inneren Stimme, die dich durch deine Wachstumsthemen führt.
- Du kannst Kontakt zu Lichtwesen herstellen, die dir hilfreich zur Seite stehen
- Deine hellen Sinne haben sich entwickelt.

Neben den äußeren Sinnen, Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken, gibt es außersinnliche Wahrnehmungen. Menschen mit sogenannten hellen Sinnen können jede Art von Energie lesen und sich mit Energie-Feldern verbinden, die Heilung und persönliche Weiterentwicklung fördern.

Du erfährst auf den nächsten Seiten, wie dabei die Harmonisierung deines Stirn-Chakras, die Aktivierung der Zirbeldrüse und die Öffnung des Dritten Auges eine große Rolle spielen.

- Du lernst dein Denken zu beruhigen und dein Stirn-Chakra energetisch auszugleichen. Damit kann dein Leben friedlicher werden.
- Du erfährst, welche große Bedeutung deine Zirbeldrüse für deine spirituelle Entwicklung hat, und welche Rolle dabei Melatonin und DMT (Dimethyltryptamin) spielen.
- Ich vermittele dir Methoden, mit denen du die Zirbeldrüse reinigst und entwickelst.
- Ich zeige dir Techniken, wie du dein Drittes Auge spielerisch aktivierst.
- Du erhältst Tipps, wie du dein spirituelles Potenzial im Alltag leben kannst.

Damit erhältst du eine praktische Einführung in die grundlegenden Geheimnisse des Dritten Auges, das eng mit dem Stirn-Chakra und der Zirbeldrüse verbunden ist.

Als spirituelle Therapeutin und Yoga-Lehrerin, interessiere ich mich seit vielen Jahren für das Dritte Auge. Im Laufe meiner Entwicklung habe ich selbst hellfühlende, hellsehende und vor allem hellhörende Fähigkeiten entwickelt. Aus diesem Grund weiß ich, dass ein abenteuerlicher und heilsamer Weg vor dir liegt.

Du wirst deine spirituellen Kräfte weiterentwickeln und vielfältige Erfahrungen mit unterschiedlichen Dimensionen des Universums sammeln, die dich zum Staunen bringen können.

Viele der Übungen und Meditationen, die ich dir hier vorstelle, sind durch meine Experimentierfreude und Übungspraxis entstanden. Ich würde mich freuen, wenn sie auch dir lichtvolle Erfahrungen schenken.

## DAS ZUSAMMENWIRKEN VON DREI ENERGETISCHEN EBENEN

Oft werden das Stirn-Chakra, die Zirbeldrüse sowie das Dritte Auge in einem Atemzug genannt. So entsteht der Eindruck, dass es sich um die gleiche Sache handeln könnte. Dieser Auffassung folge ich nicht. Aus diesem Grund werde ich diese drei Begriffe zunächst voneinander abgrenzen.

Ein Chakra ist ein Energiezentrum, das in der Aura, dem individuellen Energiefeld eines Menschen, eingebettet ist. Es hat die Aufgabe, Aspekte unserer Persönlichkeit in die Welt zu strahlen und Impulse aus der Umwelt anzuziehen und zu verarbeiten. Das **Stirn-Chakra** hat die Aufgabe uns eine klare Wahrnehmung der Innen- und Außenwelt zu vermitteln sowie rationales und intuitives Denken miteinander zu vereinen.



Die **Zirbeldrüse** ist eine kleine Hormondrüse in der Mitte des Kopfes. Sie ist für viele körperliche, mentale und emotionale Prozesse im Körper verantwortlich. Darüber hinaus ermöglicht sie uns außersinnliche Wahrnehmungen, z.B.:

- Erfahrungen mit Engeln und weiteren Lichtwesen
- luzides Träumen
- Visionen
- intuitive Erkenntnisse
- Einblicke in andere Dimensionen des Universums
- Nahtod-Erfahrungen u.v.m.

Die Zirbeldrüse steht in einer engen Verbindung mit der Öffnung des Dritten Auges. Das **Dritte Auge** ist aus meiner Wahrnehmung, ein Aspekt des Stirn-Chakras. Um es weiter zu öffnen, sollten im Stirn-Chakra die archetypischen weiblichen und männlichen Kräfte Ebene ausgeglichen werden.

Gleichzeitig muss die Zirbeldrüse in der Lage sein, Botenstoffe herzustellen, die außersinnliche Wahrnehmungen möglich machen. Sprechen wir von einem geöffneten Dritten Auge, ist damit die Fähigkeit gemeint, Dimensionen wahrzunehmen, die hinter der Alltagsrealität liegen. Damit geht einher, dass sich die hellen Sinne entwickeln.

In unserer Alltagssprache sprechen wir vom sechsten Sinn. Damit sind spontane Impulse oder Eingebungen gemeint, die sich in der Realität bewahrheiten. Vielleicht hast du auch schon mal die Erfahrung gemacht, dass du beim Läuten des Telefons sofort wusstest, wer am anderen Ende ist.

*Als ich 25 Jahre alt war, besuchte ich ein spirituelles Zentrum in Indien. Eines Tages versammelten sich alle Mitglieder in einem großen Zelt. Nachdem ausgiebig gespeist wurde, bildete sich eine lange Schlange von Menschen. Sie führte zu einer alten Frau, die auf einer Bühne saß. Ich wurde angewiesen, mich in die Schlange einzureihen. Es wurde mir ohne weitere Erklärung mitgeteilt, dass sie den spirituellen Blick hätte. Ich sah, dass jeder, der zu ihr gerufen wurde, sich verneigte, ihr in die Augen schaute, sich noch einmal verneigte und weiterging.*

*Als ich an der Reihe war, verneigte ich mich und wollte sofort weitergehen. Da ergriff sie plötzlich meine Hand. Ich blickte in die schwärzesten Augen, die ich jemals gesehen habe.*

*Auf einmal sah ich den Nachthimmel über mir, übersät mit tausenden Sternen. Die Sterne schienen mir ganz nah zu sein. Glockenhelle Klänge durchzogen das Universum. Da ließ sie meine Hand los. Ich verbeugte mich noch schnell und staunte über diese wunderbare Erfahrung.*

Das, was wir eine außersinnliche Erfahrung nennen, kann von kleinen Erlebnissen, die unseren Alltag bereichern, bis zu tiefen Erleuchtungserfahrungen reichen, von denen uns viele spirituelle Traditionen berichten. Die Zirbeldrüse kann als ein Portal für höhere Bewusstseinszuständen gesehen werden. Mit einem geöffneten Dritten Auge können wir entscheiden, mit welcher Ebene der Realität wir Erfahrungen machen wollen.

Dazu ein Beispiel aus meiner beruflichen Praxis, das dir zeigt, was ein geöffnetes Drittes Auge im Alltag bewirken kann: *Carola sitzt mit gesenktem Kopf vor mir. Ihre Kinder sind in der Ablösephase, so dass sie als Mutter weniger in Anspruch genommen wird. Sie möchte gerne wieder in ihrem alten Beruf als Buchhalterin tätig sein. Dazu hat sie in ihrer Freizeit einen Auffrischkurs gemacht. Sie bringt drei Stellenanzeigen mit in die Stunde. Doch sie traut sich nicht, sich zu bewerben. Wir sprechen über ihre Ängste und ihr mangelndes Selbstbewusstsein.*

**Mit Hilfe meines geöffneten Dritten Auges kann ich mir verschiedene Ebene anschauen:**

- Welche einschränkenden Glaubenssätze belasten Carola? Auf welche Weise können sie transformiert werden, um wieder mehr Mut und Selbstbewusstsein zu gewinnen?
- Wie ist die energetische Situation? Welche Blockaden im Energiesystem dürfen gelöst werden, damit Carola ihr Ziel erreicht?

- Gibt es frühere Leben, die Carola diese Entscheidung schwer machen?
- Gibt es Belastungen aus dem Ahnenfeld, die es verhindern, dass sie wieder eine berufliche Tätigkeit aufnimmt?
- Gibt es Schuldgefühle gegenüber Ehemann und Kindern, die eine weitere persönliche Entwicklung verhindern?
- Was sagt Carolas spirituelle Führung dazu?

Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Ebenen, die angeschaut werden können. Da ich mich mit der spirituellen Führung von Carola verbinden konnte, war es leicht, die richtige Ebene auszuwählen, so dass eine gute Lösung für sie gefunden werden konnte.

Über diese praktische Arbeit mit dem Dritten Auge hinaus, kannst du transformierende Bewusstseinsverfahren machen, die deine Vorstellung, wer du bist, radikal ändern kann. Du kannst diesen Erfahrungen näherkommen,

- wenn du dein Stirn-Chakra harmonisierst,
- Wege kennst, die Zirbeldrüse zu aktivieren
- und Techniken einsetzt, um das Dritte Auge zu öffnen.

Ich vermittele dir dazu 24 Übungen. Es gibt keine Wundermethode, mit der du für immer dein Drittes Auge weit öffnest.

Vielmehr ist die Öffnung des Dritten Auges ein Ausdruck deiner ganz persönlichen, spirituellen Weiterentwicklung. Auf deinem spirituellen Weg löst du dich von alten, übernommenen Glaubenskonzepten, von belastenden Feldern, von sinnlosen Alltagsgedanken, von Giften, die deinen Körper belasten u.v.m.

Neben dem Prozess des Loslassens ist es wichtig, deine "spirituellen Muskeln" zu entwickeln. Das bedeutet konkret, dass du deine Konzentrationsfähigkeit erhöhen solltest, um Zeit in hochschwingenden Gefühlen der Liebe, der Dankbarkeit und des Friedens verbringen zu können. Auch dazu dienen die ausgewählten Übungen.

Die spirituelle Weiterentwicklung der meisten Menschen läuft in kleineren Sprüngen. Das hat den Vorteil, dass spirituelle Fähigkeiten allmählich erworben werden, ohne Krisen.

## AUFBAU DES BUCHES

Bevor es um die feinstofflichen Ebenen geht, stelle ich dir im Kapitel **Entspanne dein Gehirn** zwei Methoden vor, die dich in einen ruhigen und wachen Ausgangszustand bringen können.

Anschließend beschreibe ich dir im Kapitel **Harmonisiere dein Stirn-Chakra**, das feinstoffliche Energiesystem aus Sicht der Yogalehre. Bist du bereits damit vertraut, kannst du dieses Kapitel überspringen. Ich empfehle dir, das Erd- und Licht-Ritual zur Stärkung deiner Chakren durchzuführen, damit du eine gute energetische Grundlage hast, um mit dem Dritten Auge zu meditieren. Weiterhin findest du einen Test, wie gut dein Stirn-Chakra entwickelt ist.

Damit sich das Dritte Auge öffnen kann, ist es wichtig, deine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Dazu gebe ich dir unterschiedliche Anregungen, so dass du nach einer Weile des Ausprobierens, deine Technik finden wirst. Darauf folgen Tipps, um dein Stirnchakra weiter zu stärken und zu harmonisieren.

Im sich anschließenden Kapitel **Reinige und aktiviere die Zirbeldrüse** erfährst du, wie Melatonin in deinem Körper wirkt. Sorgst du für eine gute Melatonin-Produktion, wird das deinen Körper und deinen Geist verjüngen.

Darüber hinaus produziert die Zirbeldrüse das Wunderhormon DMT, das maßgeblich mit der Öffnung des Dritten Auges in Verbindung steht. Du erhältst viele Anregungen, wie du deine DMT-Produktion steigern kannst.

Im Kapitel **Öffne dein Drittes Auge** geht es im ersten Teil um Erfahrungen, die mit dem Dritten Auge möglich sind. Danach zeige ich dir einige Übungstechniken, die dich dabei unterstützen, dein Drittes Auge zu öffnen. Dabei gehe ich davon aus, dass es in deinem Vorstellungsvermögen liegt, dass es hinter deiner Alltagsrealität, weitere Dimensionen der Wahrnehmung gibt.

Abschließend erhältst du **sieben Tipps**, wie du im Alltag deine Spiritualität weiterentwickeln kannst.

## WICHTIGE HINWEISE FÜR DIE ÜBUNGSPRAXIS

Allein das Wissen über das Stirn-Chakra, das Dritte Auge und die Zirbeldrüse, werden dich auf deinem Weg nicht weiterbringen. Erst wenn du damit beginnst, durch Meditation Erfahrungen zu sammeln und deinen Lebensstil positiv zu verändern, wird sich deine Spiritualität vertiefen können. Aus diesem Grund, empfehle ich dir beim Lesen dieses Buches, immer wieder innezuhalten und die beschriebenen Übungen gleich umzusetzen.

Begib dich dazu in einen Raum, in dem du ungestört bist. Schalte dein Handy ab. In den Übungsbeschreibungen heißt es, dass du einen aufrechten und bequemen Sitz einnehmen sollst.

Damit ist eine Position auf einem Stuhl gemeint. Bist du es nicht gewohnt eine Weile aufrecht zu sitzen, kannst du auch ein dickes Kissen hinter den Rücken legen, um dich anzulehnen.

Du kannst auch eine Sitzposition auf dem Boden wählen, wenn dir das vertrauter ist. Auf eine aufrechte Sitzhaltung wird immer wieder hingewiesen, damit dein Atem frei fließen kann und sich deine Energiezentren (Chakren) frei entfalten können. Sitzt du auf einem Stuhl, sollten beide Füße den Boden berühren. Vermeide es die Arme zu kreuzen oder die Hände zu berühren.

Ich stelle dir 24 Übungstechniken vor, die dich in deiner spirituellen Weiterentwicklung unterstützen können. Halte dich bei den Übungsanleitungen nicht streng an meine Worte, sondern wandle die Techniken so ab, wie sie für dich richtig erscheinen. Die Lust am Experimentieren, sowie Freude und Gelassenheit, sind die richtigen Einstellungen beim Durchführen der meditativen Techniken.

Bei deinen Ausflügen in andere Ebenen der Energie, kannst du davon ausgehen, dass du nicht allein bist. Jeder Mensch hat eine spirituelle Führung, die ihn begleitet und schützt. Bitte sie auf deine persönliche Weise, dich zu begleiten und zu segnen. Hier ein Beispiel: *Ich bitte für die folgende Meditation um Schutz und einen Segen.*



*Danke. Danke. Danke.* Nimm anschließend wahr, wie der Segen wirkt.

Falls du bei einer Übung unsicher werden solltest, brich bitte die Übung ab. Möglicherweise passt eine andere Methode, viel besser zu dir.

Im Yoga sprechen wir in der Übungspraxis von "Ahimsa", der Gewaltlosigkeit, die auch hier die Leit-schnur sein soll. Übe keinen Druck auf dich aus, sondern führe die Meditation so aus, dass du dich stets wohlfühlst. Beginne mit kurzen Meditationszeiten, vielleicht von drei Minuten, die du dann allmählich steigern kannst.

Kommt es zu Kopfschmerzen oder zu plötzlichen unangenehmen sinnlichen Erfahrungen ist das ein Zeichen, dass du den Bereich des Dritten Auges überstrapaziert hast. Lege in diesem Fall eine Pause von mehreren Tagen ein und verringere anschließend die Übungszeit. Auch eine Rücksprache mit einem/einer erfahrenen Lehrer\_in, der/die über helle Sinne verfügt, kann hilfreich sein.

Noch ein weiterer Punkt ist mir bei den Übungsanleitungen wichtig: Das ist die Erdung. Ich werde dich immer wieder zu Beginn und am Ende einer Meditation auffordern, dich tief mit der Erde zu verbinden.

Eine gute Erdung sorgt für seelische Stabilität und ist die Voraussetzung für das weitere Öffnen der höheren Energiezentren. Stell es dir wie bei einem Baum vor:

**Willst du hoch zum Himmel hinaus,  
verwurzle dich tief in der Erde.**

Hast du die Gelegenheit gemeinsam mit einer Freundin/einem Freund die Meditationen durchzuführen, wird sich die Intensität der Übungen verstärken. Noch besser wäre es, in einer kleinen Gruppe zu meditieren.



# ENTSPANNE DEIN GEHIRN

Damit sich das Stirn-Chakra harmonisieren kann, ist es wichtig, die Alltagsbelastungen zu reduzieren und eine entspannte Geisteshaltung zu entwickeln.

Durch innere Bewertungen oder äußere belastende Situationen erleben wir im Alltag Stress. In Stress-Situationen sind wir darauf konditioniert, zu flüchten oder zu kämpfen. Da diese Verhaltensweisen im sozialen Miteinander als nicht akzeptabel gelten, kann chronischer Stress entstehen. Stress-Reaktionen werden vom Stammhirn, dem ältesten Teil des Gehirns, ausgelöst.

Durch die Übung "Cortex klopfen", die ich dir gleich erkläre, werden die Gehirnhälften ausgeglichen und die Gehirnrinde (Neocortex), der evolutionär jüngste Teil des Gehirns, aktiviert.

Durch den Neocortex stehen uns die höheren Gehirnfunktionen zur Verfügung, wie Denken, Fühlen, Sprechen, Planen und die Integration unterschiedlicher Ebenen zu einer ganzheitlichen Wahrnehmung u.v.m.

“Cortex klopfen“ ist eine Methode aus dem Bodytalk-System, das vom Energie-Mediziner Dr. John Veltheim<sup>1</sup> entwickelt wurde. Diese Technik zielt darauf ab, dass alle Bereiche des Gehirns optimal arbeiten, wodurch aktuelle und auch chronische Belastungen reduziert werden können.

## “CORTEX KLOPFEN“ - BELASTUNGEN REDUZIEREN

Die folgende Übung kann in zwei Minuten durchgeführt werden. Achte darauf, dass dein Atem während der Übung frei fließt. Du kannst bei der Übung sitzen oder stehen.

### **1. Position**

Lege eine Hand an den Hinterkopf, so dass der Daumen den Übergang zum Nacken berührt. Klopfe leicht mit den Fingern der anderen Hand mittig auf den Kopf. Klopfe anschließend mit den Fingern locker auf das Brustbein auf Herzhöhe. Auf diese Weise wird die Thymusdrüse angeregt, die sich hinter dem Brustbein befindet.

---

<sup>1</sup> vgl. John Veltheim 2013, siehe Literatur- und Videohinweise

## **2. Position**

Lege jetzt die obere Hand eine Handbreit höher auf die obere Hälfte des Hinterkopfs. Klopfе einige Male leicht auf die Schädeldecke und anschließend auf das Brustbein.

## **3. Position**

Platziere die obere Hand mittig auf der Schädeldecke. Klopfе mit den Fingern der anderen Hand - vor oder hinter der aufgelegten Hand - mittig auf die Schädeldecke. Klopfе anschließend leicht auf das Brustbein.

## **4. Position**

Setze die obere Hand eine Handbreit nach vorn auf, so dass sie möglicherweise den oberen Teil des Schädels abdeckt, einschließlich des Haaransatzes. Klopfе erneut mittig auf die Schädeldecke und anschließend auf das Brustbein.

## **5. Position**

Lege jetzt die Hand auf die Stirn und klopfе wieder mittig auf die Schädeldecke und anschließend auf das Brustbein.

## **6. Position**

Lege nun die Hände seitlich an den Kopf. Die Fingerspitzen zeigen nach hinten. Die Daumen befinden sich im Bereich der Ohrspitzen. Lass die Hände durch den Kopfraum zueinander spüren.

Löse jetzt die rechte Hand vom Kopf und klopfe mit den Fingerspitzen erst auf dem Kopf und anschließend auf das Brustbein. Lege anschließend die Hand erneut auf die Kopfseite.

### **7. Position**

Löse jetzt die linke Hand vom Kopf und klopfe erst auf die Schädeldecke und anschließend auf das Brustbein.

### **8. Position**

Lege die linke Hand erneut auf die Kopfseite. Lass die Hände zueinander spüren. Schließe die Augen und lenke dabei den inneren Blick von einer Handfläche zur anderen. Löse die Hände vom Kopf.<sup>2</sup>

### **Ausklang**

Nimm anschließend die Veränderung in deinem Körper und in deinem Befinden wahr.

## **DE-SWITCHING – AUF ENTSPANNUNG SCHALTEN**

Eine alternative Technik, um Stress in unserem Gesamtsystem zu reduzieren, ist "De-Switching". Hast du in deinem Leben chronischen Stress, kommt es häufig zu Fehlentscheidungen.

---

<sup>2</sup> vgl. Veltheim 2013, siehe Literatur- und Videoverzeichnis

Diese Fehlentscheidungen basieren manchmal auf einer “Verdrehung“ deines Energiesystems. Das, was eigentlich gut für dich wäre, lehnt du ab. Du entscheidest dich stattdessen für eine Alternative, die Nachteile für dich hat, so als wärst du süchtig. Das kann zur Konsequenz haben, dass zu viele Süßigkeiten isst, dich zu wenig bewegst, zu viel arbeitest, dir sinnlose Videos anschaut usw.

Dr. Manfred Doepp hat acht kurze Übungen entwickelt, die die Gehirnhälften ausgleichen und uns wieder mit unserer inneren Weisheit verbinden. Dadurch fällt es uns leichter gute Entscheidungen für zu treffen. Es gibt ein Link zu seinem Video<sup>3</sup>.

Jede Übung sollte ca. 20 Sekunden lang auf eine angenehme Weise durchgeführt werden.

### **Massage der Augenbrauen**

Auf der Linie der Augenbrauen liegen mehrere Akupunkturpunkte, die durch eine Massage aktiviert werden. Kreuze die Arme und massiere deine Augenbrauen von innen nach außen und von außen nach innen. Deine Daumen berühren dabei die untere Seite der Augenbrauen und die vier Finger die obere Seite.

### **Massage der Ohren**

Auch im Ohrbereich gibt es viele Akupunkturpunkte, die den ganzen Körper energetisch ansprechen.

---

<sup>3</sup> vgl. Manfred Doepp 2020, siehe Literatur- und Videohinweise

Kreuze die Arme und fasse die Ohren. Massiere die ganzen Ohren von oben nach unten und von unten nach oben.

### **Reibe gleichzeitig oberhalb und unterhalb der Lippe**

Mit der Fingerspitze eines kleinen Fingers reibst du den Punkt, der sich mittig oberhalb der Lippe. Mit der Fingerspitze des anderen kleinen Fingers, reibst du gleichzeitig den Punkt mittig unterhalb der Lippe.

Das Reiben ist gegenläufig. Das heißt: Bewegt sich der eine Finger nach rechts, bewegt sich der andere Finger nach links. Das aktiviert die beiden Meridiane Gouverneursgefäß und Konzeptionsgefäß. Dadurch wird die Lebensenergie im Körper angeregt. Nach zehn Sekunden tauschst du die Position der kleinen Finger und setzt das gegenläufige sanfte Reiben fort.

### **Über den Kopf streichen**

Streiche mit den Fingern der rechten und linken Hand vom Haaransatz im Bereich der Stirn über den Kopf bis zum Nacken. Wiederhole das noch einige Male und beziehe auch die Kopfseiten mit ein.

### **Handseiten aneinanderschlagen**

Schlage sanft die äußeren Handseiten einige Male zusammen. Dadurch aktiviert sich der Dünndarm-Meridian, der u.a. für Selbstwert und Freude steht.



### **Faust locker in den Handteller schlagen**

Balle locker eine Faust. Schlage sie einige Male sanft in den Handteller der anderen Hand. Wechsle anschließend die Hände.

### **Überkreuzbewegung**

Du sitzt auf einem Stuhl und führst deinen rechten Ellenbogen und dein linkes Knie gleichzeitig aufeinander zu. Nun richtest du dich wieder auf und setzt den Fuß am Boden ab.

Anschließend strebt dein linker Ellenbogen und dein rechtes Knie gleichzeitig aufeinander zu. Anschließend richtest du dich wieder auf. Knie und Ellbogen können, aber müssen sich nicht berühren. Führe diese Bewegung einige Male fließend und harmonisch durch.

### **Augenkreisen**

Schließe die Augen. Schauge nach rechts, nach unten, nach links und anschließend nach oben. Auf diese Weise zieht dein Blick große Kreise im Uhrzeigersinn.

### **Ausklang**

Öffne die Augen. Nimm innerlich wahr, was sich in dir verändert hat. Wie nimmst du das Strömen deiner Lebensenergie wahr?

# HARMONISIERE DEIN STIRN-CHAKRA

Um die Bedeutung des Stirn-Chakras zu verstehen, erläutere ich dir kurz das feinstoffliche System des Menschen und gehe anschließend gezielt auf das Stirn-Chakra ein. Nachfolgend stelle ich dir mehrere wirkungsvolle Meditationen vor, die das Stirn-Chakra harmonisieren können.

## ENTDECKE DEIN FEINSTOFFLICHES ENERGIESYSTEM

In der Yogalehre und in der modernen Physik wird davon ausgegangen, dass alles Schwingung ist. Schwingung wird dabei als ein anderer Ausdruck von Licht gesehen. Es gibt unterschiedliche Konzepte, wie viele Aura-„Schichten“ wir haben oder wie viele Energiezentren (Chakren) es gibt.

Nachfolgend stelle dir ein einfaches und weit verbreitetes Modell vor, das weitgehend auf der Yoga-Lehre beruht. Es geht davon aus, dass wir fünf Körper haben.

ugen die Farben zu visualisieren?

# SPIRITUELLES COACHING & MEHR

Interessiert es dich, noch mehr über feinstoffliche Zusammenhänge zu erfahren? Möchtest du es lernen bewusster mit deinen Energien umzugehen? Stell dir vor, du könntest die Aura lesen!

Möglicherweise wärst du gerne ein Kanal für heilende Energien, um auf diese Weise andere Menschen zu unterstützen.

Gerne informiere ich dich über meine Workshops und die Weiterbildung **Spirituelles Coaching – Entfalte deine spirituellen Fähigkeiten**. Besuche meine Webseite und trage dich für den Newsletter ein.

**Meine Webseite:** [www.sabine-fels.de](http://www.sabine-fels.de)

**Facebookseite:** <https://bit.ly/3e9POm3>

**Instagram:** [www.instagram.com/sabine\\_fels](http://www.instagram.com/sabine_fels)

**Youtube:** <https://bit.ly/337Hi0k>

# ÜBER MICH



Seit mehr als 30 Jahren unterstütze ich Menschen wie dich, Hindernisse und Blockaden zu überwinden, um glücklich und sinnorientiert zu leben und auf eine ganz individuelle Weise erfolgreich zu sein.

Als Gestalttherapeutin, Supervisorin, Coach und Autorin verfüge ich über ein reichhaltiges Repertoire, um dir entscheidende Impulse zu mehr Klarheit, Kraft, Mut und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Meine Arbeit ist geprägt von Einfühlung, Lösungsorientierung und einem geerdeten spirituellen Blick. Durch meine therapeutischen Angebote, Coachings, Bücher und Workshops findest du kreative Wege, dein eigenes Potenzial zu öffnen und dein Leben einzigartig zu gestalten.

Ich lebe im Ruhrgebiet, dem Schmelztiegel vieler Nationen, aufblühender Industrielandschaften und krisenerprobter Menschen. Das hat meinen offenen und bodenständigen Stil geprägt und so kannst du mich in der Zusammenarbeit erleben.

# VERÖFFENTLICHUNGEN

## **Bücher**

- Reite auf den Wellen des Glücks, Ein Glückstagebuch für deine Erlebnisse mit Übungen und vielen Tipps
- Blockaden lösen und Ziele erreichen mit Affirmationen, Mit mehr als 777 positiven Bestärkungen
- Schutzengel flüstern, Begegne deinem Schutzengel und dein Leben wird leichter
- Reinige, stärke und schütze deine Aura, Sei ganz du selbst
- Fünf spirituelle Kicks für mehr Harmonie im Alltag, Kindle-Ausgabe
- 111 Engel – Heilsame Impulse für einen spirituellen Alltag
- 365 Geschenke der Engel – Liebe, Schutz und Kraft für das ganze Jahr
- Das heilende Licht der Engel, Ein Meditations- und Arbeitsbuch
- Die drei Engel der Weihnacht – Freude, Liebe und Licht zum schönsten Fest des Jahres.
- WegEngelSein – Gedichte, Bilder und wie Sie Ihren eigenen Engel finden
- Weit war ich, wo die Engel sind – Rainer Maria Rilke und seine Engel, Ein meditatives Bilderbuch

## **Notizbücher**

- Erzengel Michael: Rufe mich, wenn du Schutz brauchst., Notizbuch

- Erzengel Gabriel: Ich segne dich mit der Kraft des Neuanfangs., Notizbuch
- Erzengel Jophiel: Freue dich über die Schönheit, die dir überall begegnet., Notizbuch
- Erzengel Raphael: Ich stärke deine Kraft, dich selbst zu heilen., Notizbuch
- Erzengel Chamuel: Ich sende dir meine bedingungslose Liebe., Notizbuch
- Erzengel Metatron: Lasse los und öffne dich für die Freude am Leben., Notizbuch
- Erzengel Uriel: Ich segne dich mit Gesundheit, Weisheit und Kreativität., Notizbuch
- Erzengel Zadkiel: Ich weise dir den Weg zum Frieden., Notizbuch
- Engel begleiten dich - Notizbuch
- Engel lieben dich - Notizbuch
- Engel segnen dich - Notizbuch
- Engel beschützen dich - Notizbuch

#### **CDs:**

- Was mir mein Engel sagt – Meditation, Fantasie-reise, Gebet
- Die drei Engel der Weihnacht – Freude, Liebe und Licht zum schönsten Fest des Jahres

Du erhältst meine Produkte bei Amazon und auf Bestellung in der Buchhandlung deines Vertrauens.

KLICK AUF FOLGENDEN LINK, um das Buch zu bestellen: <https://amzn.to/3vDnmP1>

