



FEEL-WOOD TRAINING

**zur
Stärkung
der
morphischen
Intuition**

**Freude und Glück durch Waldbaden,
Mentaltraining und neues Bauchgefühl**

Dr. Johanna Kanzian

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 6 |
| feel-good durch feel-wood: Freude im Leben | 9 |
| Glück und das Drehbuch des Lebens..... | 11 |
| Glücksindex | 13 |
| <i>PRAXIS: Bestimmen Sie Ihren persönlichen Glücksindex...</i> | 15 |
| Mind-Management und energetische Signatur | 21 |
| Die Macht der Gedanken | 21 |
| Bewusstes und Unbewusstes | 23 |
| Das morphische Feld | 24 |
| feel-wood-Training und das Fühlen der morphischen Intuition und Intelligenz (FMI)..... | 27 |
| Mentale Kraft und Intuition..... | 29 |
| Interne Kommunikation | 30 |
| Externe Kommunikation | 32 |
| <i>PRAXIS: Mit welchen Menschen habe ich am meisten zu tun (beruflich, privat)?</i> | 34 |
| <i>PRAXIS: Wie gehe ich mit mir selbst um?</i> | 35 |
| Morphische Intuition..... | 36 |
| <i>PRAXIS: Was ist meine große Versuchung, um mich abzulenken?</i> | 36 |
| feel-wood-Training – Einzelcoaching | 38 |
| Zettelauflistung..... | 38 |
| Das morphische Feld für Sie lesen..... | 40 |
| <i>PRAXIS: Beispielfragen für Lesungen im morphischen Feld</i> | 41 |

| | |
|---|----|
| feel-wood-Training in der Gruppe zur Stärkung der morphischen Intuition..... | 55 |
| <i>PRAXIS: Was ist mir gelungen?</i> | 57 |
| feel-wood und das „Feld mit den vielen Namen“ | 59 |
| Morphisches Feld, Nullpunktfeld, wissendes Feld, Matrix, Quantenfeld, Akasha-Chronik, Bewusstseinsfeld | 61 |
| Fühlen der morphischen Intuition und Intelligenz (FMI)..... | 63 |
| Ablauf und Rahmenbedingungen bei den Readings | 64 |
| <i>PRAXIS: Wie steige ich in das Feld ein und beantworte die Fragen einer Person?</i> | 65 |
| MFL® Herzintegration nach Kurt Zyprian Hörmann..... | 67 |
| <i>PRAXIS: Einfache Schritte der Herzintegration</i> | 67 |
| Aufstellungsarbeit mit schamanischer Integration..... | 68 |
| <i>PRAXIS: Zettelaufstellung</i> | 69 |
| Selbstwahrnehmung im morphischen Feld | 71 |
| feel-wood und das Waldbaden | 73 |
| Gesundheitszentrum Wald | 75 |
| Tipps für den achtsamen Waldspaziergang (Waldbaden) | 76 |
| <i>PRAXIS: Waldbaden-Schatzsuche</i> | 77 |
| Der Lohn regelmäßiger Bewegung im Wald | 82 |
| feel-wood und Heilsames Singen | 85 |
| Healing Songs und Kraftlieder als Lebenselixier | 87 |
| Waldsingen..... | 89 |
| feel-wood – Ihr Zugang zum Wohlbefinden | 93 |
| Hier und jetzt..... | 95 |
| <i>PRAXIS: Begrenzende Gedanken und Glaubenssätze verändern – umkehren – auflösen</i> | 97 |

| | |
|--|------------|
| Wohnraum und der Einfluss von Materialien auf unser Wohlbefinden..... | 98 |
| Kraftgegenstände aus Holz und Wald-Kraft-Bilder mit Gesundheitswirkung..... | 99 |
| Ernährung..... | 100 |
| Körper – Physiologische Grundlagen..... | 101 |
| Was essen und wie essen? | 104 |
| <i>PRAXIS: Das Frühstück – gesund und gut</i> | <i>106</i> |
| <i>PRAXIS: Krautsuppe – ein Jungbrunnen für den Körper... ..</i> | <i>107</i> |
| Geist – Die Macht der Gedanken..... | 109 |
| <i>PRAXIS: Neuprogrammierung Wunschgewicht</i> | <i>110</i> |
| Energetische Reinigung | 110 |
| Wie verliere ich Energie?..... | 110 |
| Wie bekomme ich Energie?..... | 111 |
| <i>PRAXIS: Erdung und energetische Reinigung</i> | <i>111</i> |
| Anpassung der Lebensgewohnheiten | 113 |
| <i>PRAXIS: Den Körper in Bewegung bringen – mindestens 10 Minuten Übungen pro Tag.....</i> | <i>115</i> |
| <i>PRAXIS: Wofür bin ich jetzt dankbar?.....</i> | <i>115</i> |
| <i>PRAXIS: Was macht mich für andere Menschen wertvoll?</i> | <i>116</i> |
| Rituale und Jahreskreisfeste..... | 117 |
| <i>PRAXIS: Die Rauhnächte feiern.....</i> | <i>119</i> |
| Literatur..... | 122 |
| Über die Autorin..... | 123 |

Vorwort

Die Themen Mind-Management, Kraft der Gedanken und Mentaltraining faszinieren mich bereits seit der Zeit meines Wirtschaftsstudiums in Graz. Dass wir unser Leben selbst in die Hand nehmen können und nicht von Zufälligkeiten oder Glück oder dem Schicksal abhängig sind, finde ich einen spannenden Ansatz, den viele Vordenker der neuen Zeit vertreten.



Wer hat sich schon einmal die Zeit genommen und über sein eigenes Leben nachgedacht? Welche Ziele habe ich? Wie soll mein Leben aussehen? Was möchte ich im Leben erreichen?

Diese Fragen stellte ich mir bis zu meinem 25. Lebensjahr nicht. Meine Ziele waren sehr klar vorgegeben: Matura und dann mein Studium abschließen. Danach eine Arbeit finden, die mir gefällt.

Jahre später war es für mich an der Zeit, mir neue Ziele zu suchen. Eine Weltreise brachte mich in andere Länder und vor allem stärker in meine eigene Intuition. Ich beschäftigte mich näher mit der Frage:

Gibt es so etwas wie eine „Gebrauchsanleitung für das Leben“? Sie führte mich zu meiner Mentaltrainer-Ausbildung, die ich 2013 abschloss, und begleitet mich bis heute.

feel-good durch feel-wood: Freude im Leben

Als Mentaltrainerin habe ich mich auf das Waldbaden, Heilsame Singen und MFL® Morphisches Feld Lesen spezialisiert und habe das feel-wood-Training entwickelt. Man erlernt damit das Fühlen der morphischen Intuition und Intelligenz (FMI). Die Bewegung in der Natur und die bewusste Wahrnehmung des Körpers, das Aufladen der „Akkus“ und das Wiederentdecken der eigenen Intuition stehen im Vordergrund.

Meine Vision:

Die Menschen erkennen ihre Stärken und ihre Lebensaufgabe, vertrauen ihrer Intuition und sind glücklich und gesund.

Das Ziel des feel-wood-Trainings ist, Körper, Geist und Seele wieder in Gleichklang zu bringen. In der Natur ist man in der Lage gute Entscheidungen zu treffen, die morphische Intuition kann gestärkt werden.

Kombinieren Sie Vergnügen mit gesunder Lebensführung und Sie bekommen dadurch mentale Stärke und körperliches Wohlbefinden! Ich unterstütze Sie auf diesem Weg mit Einzelsitzungen, Gruppenveranstaltungen, feel-good-Waldtagen – kurz gesagt mit dem feel-wood-Training.

Dr. Johanna Kanzian

MENTALTRAINERIN und SINGLEITERIN

Greifenburg (Kärnten) und Golling (Salzburg)



feel-good durch feel-wood: Freude im Leben



***Verbinde
Vergnügen mit gesunder Lebensführung,
mentale Stärke mit körperlichem Wohlbefinden***

Johanna Kanzian

Glück und das Drehbuch des Lebens

Glück ist ein vielschichtiger Begriff. Er reicht von momentanem Glücksgefühl bis zu anhaltender Glückseligkeit.

Ein glücklicher Mensch ist sich seiner Kraft bewusst. Er legt die Opferrolle ab und hat Spaß daran, das Drehbuch seines Lebens selbst zu schreiben. Er übernimmt die Regie. Er umgibt sich mit Menschen, die ihn unterstützen und für ihn da sind.

Ein glücklicher Mensch hat bestimmt auch Misserfolge, aber er ist nicht verbittert und lernt daraus. Er vergeudet keine Zeit mit Jammern und Selbstmitleid. Er liebt die Harmonie, zieht aber bei Bedarf gesunde Grenzen und verteidigt sie auch. Die Geschichten seines Lebens haben ihn nicht verbittert, sondern er hat aus seinen Erlebnissen die richtigen Schlüsse gezogen. Darum ist sein Herz nicht verschlossen, sondern verströmt Lebensfreude. Immer wieder macht er sich bewusst, dass das Leben im Hier und Jetzt stattfindet. So gibt er weder Vergangenheit noch Zukunft große Macht, sondern nutzt den Augenblick. Seine Haltung dem Leben gegenüber ist erfüllt von Vertrauen.

Wir selbst sind unseres Glückes Schmied

Nicht was geschieht in unserem Leben ist wichtig, sondern wie wir es bewerten. Mit der Wahl unserer Sichtweise treffen wir die Wahl über den weiteren Verlauf eines Geschehens. Wir entscheiden, ob uns ein und dasselbe Ereignis als „Opfer“ trifft, oder uns „nur“ zu bestimmten Entwicklungsschritten auffordert. Diese Entwicklungsschritte erleichtern uns dann möglicherweise das Leben, weil wir uns neue Fähigkeiten angeeignet haben. Die Wahl der Sichtweise ist also vor allem die direkte Wahl der eigenen Lebensqualität. Wir sollten die Dinge nehmen wie sie sind, aber ab jetzt dafür sorgen, dass genau die Dinge kommen, die wir auch gerne nehmen möchten.

Man kann Glück mit allem Geld der Welt nicht erkaufen. Manche Millionäre sind sehr glücklich, andere sehr unglücklich. Viele Menschen mit geringen Besitztümern sind sehr glücklich, andere sehr unglücklich. Manche Verheiratete sind glücklich, andere sehr unglücklich.

Der Dalai Lama ist als Ratgeber auf dem Weg zu einem glücklichen Dasein gefragt. Als ersten Schritt im Streben nach Glück betrachtet er das Lernen. Dabei bedürfe es einer Vielfalt an Vorgehensweisen und Methoden, um negative Geisteszustände wie Hass, Eifersucht und Zorn durch geeignete meditative Übungen mit der Zeit zu überwinden.

Meiner Ansicht nach kann man sein Leben selbst in die Hand nehmen und somit für sein Glück selbst sorgen. Glück und Erfolg sind abhängig von der Einstellung zu sich selbst und zum eigenen Leben. Niemand Anderer als wir selbst kann unser Leben ändern.

Flow

Leben heißt fließen – das wussten bereits die alten Griechen: *Panta rhei* (alles fließt). Wenn Leben fließen bedeutet, dann ist klar, dass Stillstand zum Tod führt. Was wir festhalten, kann sich nicht mehr bewegen. Loslassen ist somit der schnellste Weg zur Erreichung aller Ziele.

Es kommen oft Leute zu mir ins Mentaltraining, die sagen: Ich habe eigentlich alles. Ich habe ein schönes Haus, ich habe ein tolles Auto, meine Kinder sind gesund, die Familie funktioniert gut – aber ich bin nicht glücklich, ich bin nicht zufrieden, ich weiß nicht, was los ist. Solche Menschen haben augenscheinlich alles, aber sie können trotzdem nicht in sich ruhen, sie sind nicht zufrieden. Da kann man mit dem *feel-wood*-Mentaltraining sehr viel bewirken, damit diese Menschen wieder in den Flow kommen.



Glücksindex

Durch Umfragen versucht man, das Glücksempfinden zu erfassen. Schon vor 20 Jahren erschien eine Studie der London School of Economics and Political Science, aus der eine Rangliste über das Glücksempfinden der Menschen in bestimmten Ländern abgeleitet wurde. Demnach lagen mit Bangladesch, Aserbaidschan, Nigeria, Philippinen und Indien solche Staaten auf den ersten fünf Plätzen, die weder eine fortgeschrittene Industrialisierung aufweisen, noch als wohlhabend gelten. Überraschend und erklärungsbedürftig schien, dass die Menschen in den Industrieländern mit hohem Pro-Kopf-Einkommen demgegenüber deutlich abfielen.

Die Berliner Zeitung berichtete beispielhaft über das Ergebnis einer Vor-Ort-Recherche im November 2000: „Europäische Forschungsreisende der jüngeren Zeit sahen, rochen und fühlten das Elend Bangladeschs und kamen zu dem Schluss: ‚Das ist kein Leben.‘ Aber fragen wir die dürre kleine Frau im zerrissenen Sari, die bei Sonnenuntergang in den Ruinen eines Klosters hockt: ‚Mir geht es gut, ich esse zweimal am Tag.‘ Weder die Frau noch ihr 23-jähriger Sohn haben je ferngesehen, sie wissen nicht, welches Glück Weichspüler für Frotteetücher verheißen oder welches Gefühl von Freiheit eine bestimmte Automarke vermittelt. Wenn sie Geld hätte, würde die Frau den Sohn verheiraten oder seine Nachtblindheit behandeln lassen. Aber unglücklich? Nein, nein. ‚Very, very happy‘ sei sie, selbstverständlich, sie lebe ja, und zwar in einer Familie und ‚unter dem großen wunderbaren Himmel.‘“

Glücksvergleiche dieser Art sind mit dem Problem behaftet, dass unterschiedliche Kulturen das Glücksempfinden erheblich beeinflussen. So heißt es, Japaner seien notorisch unzufrieden, Mittelamerikaner eher fröhlich.

Eine Mitte 2006 erschienene Studie der britischen New Economics Foundation (NEF) setzte die Einwohner des Inselstaates Vanuatu an die Spitze der Glücksrangliste. In die Auswertung dieser ökologisch ausgerichteten Stiftung flossen neben dem Grad der bekundeten Zufriedenheit der Menschen auch die Messwerte Lebenserwartung und Umgang mit der Umwelt („ökologischer Fußabdruck“) ein. Gut schnitten außerdem Kolumbien, Costa Rica, Dominica und Panama ab, während unter den europäischen Industriestaaten Österreich (Platz 61), die Schweiz, Island und Italien (Plätze 64 bis 66) relativ am besten platziert waren.

Deutschland erreichte den 81. Platz, die USA landeten auf dem 150. Platz.

In der Summe zeigen auch die vielfältigen internationalen Erhebungen, dass Glück und Glücksempfinden von vielerlei Einflussfaktoren abhängen, insbesondere von individueller Wahrnehmung und sozio-kulturellem Umfeld. So erklärt sich auch das sogenannte Wohlstandsparadoxon. Damit kommt zum Ausdruck, dass trotz einer durchschnittlichen Einkommensvervielfachung in westlichen Gesellschaften während der vergangenen 50 Jahre die davon begünstigten Menschen kaum glücklicher geworden sind. Dies lässt den Schluss zu, dass Glück nicht ursächlich von materiellen Dingen abhängig ist.

Auf der Suche nach dem Glück

Im Roman „Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück“ von François Lelord versucht der fiktive Psychiater Hector bei einer Reise durch die Welt, dem Geheimnis des Glücks auf die Spur zu kommen. Er fasst eine Liste an Erkenntnissen zusammen:

- Vergleiche anzustellen ist ein gutes Mittel, sich sein Glück zu vermiesen.
- Glück kommt oft überraschend.
- Viele Leute sehen ihr Glück nur in der Zukunft.
- Viele Leute denken, dass Glück bedeutet, reicher oder mächtiger zu sein.
- Glück, das ist eine gute Wanderung inmitten schöner unbekannter Berge.
- Glück ist, mit den Menschen zusammen zu sein, die man liebt.
- Glück ist, wenn es der Familie an nichts mangelt.
- Glück ist, wenn man eine Beschäftigung hat, die man liebt.
- Glück ist schwieriger in einem Land, das von schlechten Leuten regiert wird.
- Glück ist, wenn man spürt, dass man den anderen nützlich ist.
- Glück ist, wenn man dafür geliebt wird, wie man eben ist.

- Glück ist, wenn man sich rundum lebendig fühlt.
- Glück ist, wenn man richtig feiert.
- Glück ist, wenn man der Meinung anderer Leute nicht zu viel Gewicht beimisst.
- Glück ist eine Sichtweise auf die Dinge.
- Rivalität ist ein schlimmes Gift für das Glück.



PRAXIS: Bestimmen Sie Ihren persönlichen Glücksindex

Frage 1: „Ich bin ein glücklicher Mensch“ – Würden Sie das im Moment über sich selbst sagen?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Frage 2: Haben Sie in den letzten Wochen besondere Glücksmomente erlebt?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Frage 3: „Das Glück kommt auf leisen Sohlen“ – Bemerkten Sie die kleinen schönen Momente in Ihrem Alltag, die zum Glücklichen beitragen?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Frage 4: Geben Sie sich selbst die Erlaubnis glücklich zu sein?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Frage 5: „Jeder ist seines Glückes Schmied“ – Glauben Sie, dass jeder selbst für das eigene Glück verantwortlich ist?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Frage 6: Haben Sie heute schon etwas für Ihr Glück gemacht?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Frage 7: „Wahres Glück besteht darin, glücklich zu machen“ – Haben Sie heute schon etwas für das Glück eines anderen Menschen gemacht?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Frage 8: Hat Sie heute schon jemand oder etwas in Ihrem Umfeld inspiriert glücklich zu sein?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Frage 9: Glauben Sie, dass man das Glücklichein erlernen kann?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Frage 10: „Glück widerfährt dir nicht – Glück findet der, der danach sucht“ – Beschäftigen Sie sich bewusst mit dem Thema Glück?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Frage 11: Denken Sie, dass materielle Dinge für das Glücklichein wichtig sind?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Frage 12: Denken Sie, dass Familie für das Glücklichein wichtig ist?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Frage 13: Denken Sie, dass Beziehung und Partnerschaft für das Glücklichein wichtig sind?

- ja nein hm, da muss ich nachdenken

Ende der Vorausschau...