

8

Für meine glückliche  
Kindheit ist es  
immer früh  
genug.



26

Ich erinnere meine  
liebevolle körperliche  
Entstehung.



49

Das Leben ist schön,  
und alles ist gut,  
denn ich liebe mich.



Imagination

64

Gesund werde ich  
meinen Körper  
verlassen.



Affirmation

Clemens Kuby  
Selbstheilungs-Navigator



Clemens Kuby

# Selbsteilungs-Navigator

Mit 64 Karten gesund  
aus eigener Kraft

Kösel

### **Ein juristisch notwendiger Hinweis:**

Dieses Buch und seine Karten dienen der Selbsterkenntnis, der Erweiterung des Bewusstseins und der Entdeckung und Förderung von Selbstheilungsprozessen. Sie können jedoch weder eine medizinische Diagnose noch eine entsprechende Behandlung ersetzen, für die im Bedarfsfall eine qualifizierte Fachperson aufgesucht werden muss. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung von Buch und Karten-Set und die Missachtung dieses Hinweises entstehen sollten.

Copyright © 2007 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Box- und Buchumschlag-Gestaltung: 2005 Werbung, München

Aquarelle für Box, Buch und Karten: Brigitte Smith, München

Karten- und Buchlayout, Produktion: Armin Köhler, Vaterstetten

Druck und Bindung: ASS Altenburger Spielkarten GmbH, Altenburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-466-34505-2

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



# Inhalt

Gebrauchsanweisung . . . . .	13
------------------------------	----

## Position

*Meine Gedanken sind meine größte Kraft*

1 Ich bin ein geistiges, mich selbst heilendes Wesen. . . . .	21
2 Wirklichkeit ist das, was wirkt – unabhängig davon, was ich für wahr oder unwahr halte. . . . .	22
3 Alles, was sich manifestiert, entsteht durch einen Gedanken. . . . .	23
4 Ich schenke nur solchen Gedanken Kraft, die liebevoll dem Wohle aller dienen. . . . .	24
5 Das Verhalten meines Körpers wird über die Synapsen meines Gehirns gesteuert. . . . .	25
6 Bedeutung hat nur das, was ich bewerte – auch rückwirkend. . . . .	26
7 Wie ich denke, so bin ich – und so ist auch meine Welt. .	27
8 Für meine glückliche Kindheit ist es immer früh genug. . .	28

## Meine Seele ist mein bester Ratgeber

- |    |  |    |
|----|--|----|
| 9  | Meine Seele weiß alles und schickt mir nur heilende Gedanken. . . . .                                      | 29 |
| 10 | Ich erinnere mich, dass ich niemals von meiner Seele getrennt war und niemals getrennt sein werde. . . . . | 30 |
| 11 | Jede meiner Zellen trägt die Weisheit des Universums in sich. . . . .                                      | 31 |

## Reflexion

### Ich werde mir meines Leidens bewusst

- |    |  |    |
|----|--|----|
| 12 | Ich lokalisiere meinen Schmerz. . . . .  | 35 |
| 13 | Ich mache mir sämtliche Einschränkungen bewusst, die mir mein Leiden beschert, und schreibe sie auf. . . . . | 36 |
| 14 | Ich mache mir sämtliche Vorteile bewusst, die mir mein Leiden beschert, und schreibe sie auf. . . . .        | 37 |
| 15 | Ich erinnere den frühesten Zeitpunkt meines Leidens . . . . .  | 38 |
| 16 | Ich lasse meine vom Schmerz betroffenen Zellen ihren Kummer aufschreiben. . . . .                            | 39 |
| 17 | Ich bitte meine Seele, über die Herkunft meines Schmerzes zu schreiben. . . . .                              | 40 |
| 18 | Ich wage es, mir meinen schon in der Kindheit zugefügten Schmerz genau anzusehen. . . . .                    | 41 |

- 19 Ich höre, welche Worte bei meiner Verletzung gefallen sind, und sehe die Tat klar vor mir. . . . . 42
- 20 Ich halte wieder auftauchenden Schmerz aus, um ihn mir vollständig bewusst zu machen. . . . . 43

*Ich finde Unterstützer bei der Rekonstruktion  
meines Schmerzes*

- 21 Ich bin ein würdiger Mensch. . . . . 44
- 22 Ich versichere mich der Begleitung meiner geistigen Helfer. . . . . 45
- 23 Ich selbst als Große/r stehe mir als Kleiner/m in der Rekonstruktion meines Schmerzes bei. . . . . 46
- 24 Ich nehme das ganze Ausmaß des erlittenen Geschehens in mein Bewusstsein. . . . . 47

*Als meine Welt noch in  
Ordnung war*

- 25 Ich suche den Moment der Geborgenheit, als meine Welt noch in Ordnung war. . . . . 48
- 26 Ich erinnere meine liebevolle körperliche Entstehung. . . 49
- 27 Ich bin froh und dankbar, dass es mich gibt. . . . . 50
- 28 Ich danke mir und bin glücklich, ein Mensch geworden zu sein. . . . . 51

## Imagination

Ich erschaffe mir eine neue,  
heilende Wirklichkeit

- 29 Ich wandle die Szene meines Schmerzes in eine Szene der Freude und Geborgenheit um. . . . . 55
- 30 In meiner Vorstellung werden die, die mich verletzt haben, zu mich liebenden und beschützenden Personen. . . . . 56
- 31 In meiner Vorstellung führe ich in klaren Worten einen versöhnenden Dialog mit mir nahestehenden Personen. . . . . 57
- 32 Im tiefen Augenkontakt zeigt sich die reine Liebe. . . . . 58
- 33 Ich stelle mir eine körperlich/sinnliche Nähe zu der Person vor, mit der ich einen Konflikt aufzulösen habe. . . . . 59
- 34 Ich feiere Versöhnung in einer Umarmung. . . . . 60

Ich setze die heilende Wirklichkeit in Kraft

- 35 Ich halte ein neues und kostbares, mich durch und durch heilendes Bild in höchster Konzentration wach. . . . . 61
- 36 Schmerzen, die ich aufgelöst habe, sehe ich zum letzten Mal wie in einem Spiegel. . . . . 62

37	Das Bild von meinem alten Schmerz lasse ich in einem Spiegel zerspringen. . . . .	63
38	Ich nehme ein von mir geschaffenes, neues Heilbild der Versöhnung und Liebe an. . . . .	64
39	Ich bin der Schöpfer meiner Wirklichkeit. . . . .	65

Ich wende meine neue,  
heilende Wirklichkeit an

40	Ich mache mich frei von Erwartungen. . . . .	66
41	Ich konkretisiere meine Wünsche, damit sie sich realisieren. . . . .	67
42	Für mein Glück in meinem früheren Leben ist es immer früh genug. . . . .	68
43	Ich beschreibe das Schöne meines Lebens. . . . .	69
44	Ich hole alle an meinem schönen Leben beteiligten Personen in mein inneres Bild. . . . .	70
45	Alles ist gut, denn wir lieben uns. . . . .	71
46	Ich hüte mich vor allem, was meine Zuversicht schwächen könnte. . . . .	72
47	Meine Arbeit der Liebe und des Friedens geht immer weiter. . . . .	73
48	Jedes neue schmerzende Gefühl wandle ich in Liebe und Vergebung. . . . .	74

## Ich bewerte Ereignisse neu

- |    |   |    |
|----|---|----|
| 49 | Das Leben ist schön, und alles ist gut,<br>denn ich liebe mich. . . . . | 75 |
| 50 | Ich habe immer die Wahl, mich für mein Glück<br>zu entscheiden. . . . . | 76 |
| 51 | Jedes Ereignis ist neutral. . . . .                                     | 77 |
| 52 | Ich bin meines Glückes Schmied. . . . .                                 | 78 |
| 53 | Lachen ist die beste Medizin. . . . .                                   | 79 |
| 54 | Harmonie ist Frieden, Frieden ist Liebe. . . . .                        | 80 |

## Affirmation

### Ich nutze die Kraft von Leitbildern

- |    |   |    |
|----|---|----|
| 55 | Ich benenne die Eigenschaft, die mir am meisten<br>zu meinem Glück fehlt. . . . . | 83 |
| 56 | Ich sage ICH und bin im JETZT. . . . .  | 84 |
| 57 | Jedes Wort hat Kraft. . . . .   | 85 |
| 58 | Ich danke dem Leben und allem liebevollen Guten,<br>das ich erfahre. . . . .      | 86 |
| 59 | Ich lobe dankend die Allmacht und meine<br>geistigen Helfer. . . . .              | 87 |

60	Ich bin das kosmische, vollständig in das All eingeschwungene Wesen. . . . .	88
61	Nur die Liebe zählt. . . . .	89
62	Ich bin gesund. . . . .	90
63	Meine Entwicklung ist ewig, über den Tod hinaus. . . . .	91
64	Gesund werde ich meinen Körper verlassen. . . . .	92
	Über den Autor . . . . .	93





## Gebrauchsanweisung

Der **Selbstheilungs-Navigator** leitet Sie zu Ihrer Selbstheilung. Die Arbeit mit seinen 64 Karten ist zugleich eine wirksame Methode, gar nicht erst krank zu werden. Wie gehen Sie vor?

Der *Selbstheilungs-Navigator* erstellt keine Diagnosen, erteilt keine Prognosen, verschreibt oder verabreicht Ihnen nichts und ersetzt auch nicht den Besuch beim Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten. Der *Selbstheilungs-Navigator* führt Sie direkt in Ihre Eigenverantwortung und Kompetenz zur Beantwortung der wichtigsten Frage des Lebens: *Wie bleibe ich oder wie werde ich gesund?*

Krankheiten aufzulösen erfordert eine hohe Konzentration, denn Gesundheit ist keine medizinische Frage, sondern ein Bewusstwerdungsprozess. Dabei geht es um die eigene weltanschauliche Position, um das Glaubenskonzept und die Lebensphilosophie, der wir anhängen. Bekanntlich gehört es zu den schwierigsten Dingen im Leben, seine einmal als Wahrheit anerkannten Positionen zu ändern, und genau hierfür ist der *Selbst-*

*heilungs-Navigator* konzipiert. Sie können ihn auf verschiedene Arten nutzen:

**Systematisch:** Arbeiten Sie die 64 Navigations-Karten in ihrer vorgegebenen Reihenfolge durch. Das entspricht dem in meinen Seminaren erfolgreich praktizierten Weg der Selbstheilung. Er verläuft über vier Stationen eines Bewusstwerdungsprozesses: von der **Position** über die **Reflexion** zur **Imagination**, um schließlich mit einer **Affirmation** zur Heilung zu gelangen.

**Intuitiv:** Ziehen Sie für eine bestimmte Frage, die Sie im Moment am stärksten beschäftigt, eine der Navigations-Karten und lassen Sie die erhaltene Aussage auf sich wirken. Mischen Sie hierfür alle Karten gut durch. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich auf Ihre Frage zu konzentrieren. Schließen Sie die Augen und ziehen Sie mit der linken Hand die Karte Ihrer Antwort.

### Arbeitsweise

Es ist schwer, sich allein durch Nachdenken zu heilen. Damit Bewusstsein entstehen kann, brauchen Sie Abstand zu Ihrem eigenen Denken. Dafür reicht es nicht aus, den *Selbstheilungs-Navigator* zu lesen und über das Gelesene nachzudenken. Besser wäre es, beim Lesen einer Karte bereits schreibbereit zu

sein und sofort zu notieren, was nach dem (möglichst laut) gelesenen Leitsatz aus Ihrer Hand aufs Papier kommt. Wenn Sie jedes Wort als eine Tür betrachten, durch die der Weg zu Ihrer Seele, Ihrer inneren Weisheit führt, dann erst findet eine Reflexion statt, durch die neues Bewusstsein entsteht.

Sie werden feststellen, dass manche Türen verschlossen erscheinen und andere durch schriftliches Hinterfragen aufspringen. Sobald Sie emotional reagieren, indem Ihnen z.B. heiß oder kalt wird, Ihr Puls steigt oder Tränen hochkommen, sind Sie auf der richtigen Spur. Schreiben Sie alles auf, was kommt – das Papier trägt es. Mit Mut zur Wut, mit Mut zur Trauer machen Sie Ihrer Seele Luft. Sie wird Ihnen nie etwas zumuten, was Sie nicht tragen könnten, sie liebt Sie. Überwinden Sie Ihre Skepsis und Trägheit und machen Sie diese Reflexionsarbeit effektiv, d.h. schriftlich, denn alles Wichtige im Leben macht man schriftlich. Spontan geschriebene Worte, die Sie nicht verstehen oder die stark über- oder untertrieben klingen, gilt es zu hinterfragen. Sie werden zu erstaunlichen Einsichten gelangen. Manchmal schreibt Ihre Hand sogar etwas anderes, als Sie gedacht haben.

Es ist von Vorteil, wenn Sie mit dem *Selbstheilungs-Navigator* nachts arbeiten. In der Nacht kommen Sie mit Ihrer Seele leicht-

ter in Kontakt als im Tagesgeschehen und Sie erhalten wichtige Informationen auf ungefilterte Weise. Es ist am besten, wenn Sie - sobald Sie ohne Wecker aufwachen - sofort niederschreiben, was Ihnen zu einer bestimmten Karte, die Sie sich laut vorlesen, einfällt. Wenn Sie das Geschriebene erneut lesen und nochmals schriftlich reflektieren, erreichen Sie eine hohe Bewusstseinsentwicklung. Karte für Karte navigieren Sie sich auf diese Weise tiefer und tiefer in Ihre Seele hinein.

Sie lernen, mit dem *Selbstheilungs-Navigator* Ihre Krankheitssymptome nicht länger als Fluch zu verstehen, sondern als hilfreiche Botschaft, dass in Ihrem Leben etwas zu ändern ist. Zu jeder Karte gibt es in diesem Büchlein eine Erläuterung, die Ihnen hilft, differenzierter mit der Kartenanweisung umzugehen. Lesen Sie die Karte erst, wenn Sie, wie erwähnt, Schreibzeug und Ihr persönliches Notizheft in der Hand halten, um den ersten auftauchenden Gedanken augenblicklich aufzuschreiben. Das ist die intensive Methode. Sie können selbstverständlich Ihre Gedanken auch später (z.B. mit dem Computer) aufschreiben; je spontaner und ungefilterter Sie jedoch vorgehen, desto näher sind Sie Ihrer Seele. Wenn Sie das Gedachte nicht aufschreiben, laufen Sie Gefahr, die Erkenntnis wieder zu verlieren – wie einen Traum.

Wenn Sie die Arbeit mit dem *Selbstheilungs-Navigator* ausweiten möchten, empfehle ich Ihnen meine Bücher und das Programm der *Europäischen Akademie für Selbstheilungsprozesse (SHP-Akademie)* – siehe Seite 93. Der Weg zur erfolgreichen Selbstheilung steht jedem Menschen offen. Es gibt dafür keine besonderen Bedingungen, außer man hätte mit dem Leben schon abgeschlossen. Aber auch dann hilft das Programm der SHP-Akademie, sich bewusst zu werden, was kommt, wenn man den Körper verlässt, und wie man sich darauf am besten vorbereitet.

Wer körperlich sehr stark eingeschränkt ist, aber Lebenswillen besitzt, ist durchaus in der Lage, mit dem *Selbstheilungs-Navigator* große Fortschritte zu machen und wieder seines eigenen Glückes Schmied zu werden. Schmerzen sind dann keine Schmerzen mehr, sondern dankbar entgegengenommene Hinweise für anstehende Lebensveränderungen. Diese notwendigen Veränderungen hat Ihre Seele womöglich längst ange-mahnt. Aber die Mahnungen in Form von Gewissensbissen oder kleineren Krankheitssymptomen wurden von Ihnen überhört oder vertagt. Doch diese Mahnungen sind es, die Ihnen Ihre Gesundheit bewahren oder zurückbringen wollen. Mit dem *Selbstheilungs-Navigator* lernen Sie, auf direktem Wege Ihre

Seele zu befragen, denn sie weiß exakt, was Sie für Ihre Gesundheit brauchen und wie die Schritte dorthin aussehen. Die Aussagen auf den 64 Karten sind ganz bewusst in der Ich-Form gehalten, damit Sie sofort und ohne Umwege mit sich selbst in Kontakt kommen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit meinem *Selbsteilungs-Navigator*, der Sie nun leiten kann. Bitte schreiben Sie mir, welche Erfahrungen Sie mit dem Navigator gemacht haben, oder geben Sie uns gern weitere Anregungen (Mail: [info@clemenskuby.de](mailto:info@clemenskuby.de), siehe auch Seite 93), denn ein Navigator kann und soll natürlich immerzu weiterentwickelt werden. Wir arbeiten daran, dass alle Benutzer des *Selbsteilungs-Navigators* so sicher und so schnell wie möglich an ihr Ziel gelangen: gesund zu bleiben und zu werden.

Viel Freude und meine besten Wünsche für Ihre Reise.



Ihr Clemens Kuby