

vertraudich



© 2019 Anita Horn-Lingk

Erschienen im vertraulich Verlag

Jürgen Lingk, Godorfer Hauptstr. 116, 50997 Köln

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzung, Entnahme und Kopie von Abbildungen, Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, Speichern in DV-Systemen oder auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet oder anderen Kommunikationsdiensten ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages und der Autorin auch bei nur auszugsweiser Verwertung strafbar. Die Inhalte, Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurde von der Autorin und dem Verlag nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keinerlei Garantie übernommen werden.

Eine Haftung der Autorin und des Verlages sind ausgeschlossen.

Illustrationen: Nele Potthoff

Grafik/Layout: Franziska Schradi

Lektorat: Carmen Pérez Pies

Druck und Produktion: Ren Medien GmbH, Deutschland

ISBN 978-3-9817434-8-7

Anita Horn-Lingk

LIEBEVOLLES SELBSTMANAGEMENT

**mit der
Psycho-Physiognomik**

vertraulich
Verlag

DIE AUTORIN

Anita Horn-Lingk ist studierte Foto-Film-Designerin und fand über kreative Tätigkeiten als Fotografin und Drehbuchautorin sowie verschiedene Aus- und Weiterbildungen zu ihrer Berufung als ganzheitliche Berufs- und Lebensberaterin für Jugendliche und Erwachsene. Ihre Beratung basiert auf der ganzheitlichen Analysemethodik der Psycho-Physiognomik/des Face-Readings, der Lehre vom Zusammenspiel zwischen Seele und Körper. Schwerpunkt ihrer Arbeit heute ist, ihr Wissen weiterzugeben, z.B. in der Ausbildung zum Face-Reading Coach. Grundlage ist dabei ihr eigens entwickeltes praxisnahes Lehrsystem, zusammengefasst in ihrem Lehrbuch „Einstieg in die Psycho-Physiognomik“.

Das Ziel ihres Wirkens ist die Förderung von Vertrauensbildung auf allen Ebenen des Denkens, Fühlens, Handelns. Anita Horn-Lingk lebt und arbeitet in Köln.

Weitere Informationen unter
www.vertraudich.de



DANK

Ich bin dankbar, dass die physiognomische Menschenkenntnis seit 2002 mein Leben begleitet und mich zu meiner Berufung geführt hat. Durch die Beschäftigung mit der Psycho-Physiognomik, der Kunst im Gesicht und Körper eines Menschen „zu lesen“, haben sich für mich so viele Türen geöffnet, dass ich mich aus tiefstem Herzen aufgefordert fühle, anderen Menschen den Zugang zu diesem Wissen zu ermöglichen. Mein Lehrbuch „Einstieg in die Psycho-Physiognomik“ ist Grundlage für meine Tätigkeit als Psycho-Physiognomik-Ausbilderin und auch für dieses Kartenset.

Ich bin davon überzeugt, dass uns die Psycho-Physiognomik/das Face-Reading gerade in der heutigen Zeit nachhaltig unterstützt, unsere Persönlichkeit zu entwickeln und im Trubel der vielen äußeren Reize und herausfordernden Einflüsse bei uns zu bleiben.

Ich danke allen Menschen, die mich dabei unterstützt haben, die Psycho-Physiognomik seit so vielen Jahren in die Welt zu bringen: Allen voran meiner großen Familie, die mich mit ihrem Interesse und ihrer Verbundenheit immer gestärkt hat. Ausdrücklich danke ich meinem Mann und Verleger Jürgen Lingk für seine Liebe und einzigartige Unterstützung auf meinem Weg. Und meinen geliebten erwachsenen Söhnen, weil sie meine besten Lehrmeister sind und meine Herzkräfte immer wieder aufladen.

Ich danke auch allen Menschen, die ich beraten und ausbilden durfte. Jeder hat mir auf seine Weise etwas geschenkt. Ich bin sehr dankbar, dass auch so viele junge Menschen den Weg zu mir finden und sich für die Psycho-Physiognomik begeistern.

Aus dieser Begeisterung ist auch die wunderbare Kooperation für dieses Kartenprojekt zwischen der Illustratorin und Designerin Nele Potthoff und der Grafik-Designerin Franziska Schradi entstanden. Nele ist es gelungen, mit ihren außergewöhnlichen Zeichnungen die Inhalte so leicht und spielerisch und gleichzeitig so perfekt und auf den Punkt zu transportieren. Franziska hat mit ihrer einfühlsamen Gestaltung der Karten und des Begleitbuchs alles harmonisch und professionell zusammengeführt. Beide haben als ausgebildete Psycho-Physiognominnen meine Arbeit mit Herzblut und beeindruckender Kreativität unterstützt. Dafür danke ich ihnen von Herzen.

Ich freue mich, dass in diesem Karten- und Buchprojekt meine spirituelle, intuitive Arbeit mit der Psycho-Physiognomik auf ganz besondere Art zusammenfließen durfte und danke meinen geistigen Helfern für die Führung beim Schreiben der 76 Tagesimpulse und Gebete.

Herzlichst
Anita Horn-Lingk

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	11
Anleitung	15
Abgrenzung	18
Achtsamkeit	20
Annahme	22
Ausruhen	24
Begeisterungsfähigkeit	26
Beharrlichkeit	28
Beobachtungsgabe	30
Berufung	32
Bewegung	34
Bodenständigkeit	36
Breiter Horizont	38
Bühne frei!	40
Dankbarkeit	42
Darstellungsvermögen	44
Diplomatie	46
Disziplin	48
Ehrlichkeit	50
Einfach sein	52
Einsatzbereitschaft	54
Feinsinnigkeit	56
Festigkeit	58
Forschergeist	60
Freude	62
Führung	64
Fürsorglichkeit	66
Geduld	68
Geistige Nahrung	70
Genuss	72
Gerechtigkeit	74
Gründlichkeit	76
Güte	78

Haare	80
Haltung	82
Harmonie	84
Haushalten	86
Herz	88
Hilfsbereitschaft	90
Ideale	92
Innere Anliegen	94
Intuition	96
Kommunikation	98
Konzentration	100
Kreatives Denken	102
Lachen	104
Liebe	106
Mitgefühl	108
Musik	110
Mut	112
Natur	114
Offenheit	116
Optimismus	118
Pflichtbewusstsein	120
Planen	122
Reden	124
Schlafen	126
Schönheit	128
Selbstbestimmung	130
Selbstliebe	132
Selbstverwirklichung	134
Sicherheit	136
Sinnlichkeit	138
Sprachlicher Ausdruck	140
Strategie	142
Tatimpuls	144
Umgangsformen	146
Veränderung	148
Verantwortung	150
Verbundenheit	152

Verinnerlichen.	154
Verletzlichkeit.	156
Vertrauen.	158
Wahrnehmen.	160
Weiblichkeit/Männlichkeit.	162
Wille.	164
Zielstrebigkeit.	166
Zuhören.	168
Kreativteam.	170
Lehrbuch.	172



vertraulich

VORWORT

Welche Kräfte in dir brauchen deine Aufmerksamkeit, um gestärkt zu werden?

Welche Energien in dir brauchen deine bewusste Lenkung?

Welche Anlagen wollen belebt und gelebt werden?

Was ist jetzt oder in einer bestimmten Situation wichtig für dich?

Diese und ähnliche Fragen wollen dir die Karten mit dem dazugehörigen Begleitbuch beantworten. Als täglichen, wöchentlichen Impuls oder als Wegweiser in herausfordernden Situationen.

Nutze diese Karten als stärkende Impulsgeber für deine Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung und lerne dabei spielerisch die Psycho-Physiognomik kennen oder vertiefe dein bereits vorhandenes physiognomisches Wissen.

Denn die Impulse dieser Karten basieren auf der Psycho-Physiognomik, der Lehre vom Zusammenspiel von Körper und Seele.

Die Psycho-Physiognomik, auch bekannt als Gesichterlesen/ Körperlesen, hilft uns, die formbildenden Energien und Kräfte in uns zu entschlüsseln und uns zu verstehen. Denn jede äußere Form, die uns ausmacht, z. B. ein hervorspringendes Kinn, eine hohe Stirn, ein breites Jochbein, eine gebogene Nase usw. enthält eine Information über unseren individuellen Charakter mit Talenten, Begabungen, Herausforderungen und Lebensaufgaben. Oft sind es die stark ausgeprägten Ausdrucksareale, die nicht ins

allgemeine Schönheitsideal passen, die uns stark und besonders machen. Mehrere Faktoren sind für unsere Persönlichkeit mit ihrem individuellen Potenzial und der damit verbundenen äußeren Erscheinung verantwortlich: Unsere genetische Disposition, mit den vererbten Anlagen der Familie, die Lebensumstände, in die wir hineingeboren werden, zusammen mit vorgeburtlichen Beschlüssen und karmische Voraussetzungen, mit denen wir ins Leben starten. Diese Aspekte sind der individuelle Rahmen, in dem wir uns bewegen. Und innerhalb dieses Rahmens haben wir Spielraum für freie Entscheidungen, für Tun und Unterlassen. Unser menschlicher Wille hat viele Möglichkeiten, mit dem Potenzial, das wir zur Verfügung haben und welches sich in unserem Äußeren widerspiegelt, umzugehen. Wir können uns fördern und entwickeln oder/und uns boykottieren und sabotieren. Wir haben alle viele verschiedene Anlagen, die wir bewusst aktivieren und in unser Leben holen oder verkümmern lassen können. Unser Lebensrhythmus, unsere verschiedenen Lebens- und Entwicklungsphasen erfordern immer neue Entscheidungen. Durch die Psycho-Physiognomik und das Bewusstsein der formbildenden Energien, können wir uns bewusster steuern, zum Ausdruck bringen und auch gegensätzliche Kräfte in uns harmonisieren und heilen sowie immer wieder neue Prioritäten setzen.

Die Karten mit ihren humorvollen und liebevollen Illustrationen von Nele Potthoff bringen uns die Bedeutungen von einzelnen Ausdrucksarealen und formbildenden Kräften in uns auf spielerische und humorvolle Weise nahe. Wer über die Visualisierungen und die schriftlichen Impulse dieses Kartensets hinaus mehr über die

physiognomischen Zusammenhänge erfahren möchte, nutze das von mir verfasste Lehrbuch „Einstieg in die Psycho-Physiognomik“ als zusätzliches Nachschlagewerk (Infos zu dem Lehrbuch auf S. 172).

Mein Wunsch ist es, dass dir das physiognomische Wissen zu einem liebevollen Selbstmanagement verhilft und dir so eine „natürliche Selbstoptimierung“ gelingt, jenseits von OP-Saal oder chemischen, hormonellen Eingriffen oder einengenden medialen Vorbildern und Idealisierungen. Fühle dich durch dieses Kartenset aufgefordert, deine Individualität zu feiern und sie als wichtigsten Leitfaden für dein Leben zu erkennen.

Mache dir bewusst, dass jede Entscheidung zu Veränderungen in deinem Leben entsprechende äußere Veränderungen deines Gesichts und Körpers nach sich zieht.

Öffne dich für die Schöpferkräfte, die in dir sind, und fühle dich an liebevolle Führung angebunden, wenn du durch die Karten um Impulse bittest. Entdecke und fördere deine individuelle Schönheit und Ausstrahlung durch dieses Bewusstsein.

Als Angebot ist zu jedem Kartenimpuls ein kurzes Gebet formuliert, mit dem du die göttlichen Kräfte bitten kannst, dir bei der Umsetzung zu helfen. Hintergrund ist, dass unsere göttlichen, geistigen, himmlischen Helfer nur tätig werden dürfen, wenn wir sie dazu auffordern. Auch wenn du bisher keinen Bezug zum Beten oder einer göttlicher Anbindung hattest, fühle dich eingeladen, es einfach mal auszuprobieren und zu spüren, was es mit dir macht. Vielleicht fühlst du die Unterstützung und Kraft, die daraus erwächst,

sich verbunden und eingebettet zu fühlen in ein Großes Ganzes und nicht nur als Einzelkämpfer für sich und sein Wohl sorgen zu müssen. Deine Selbstverantwortung bleibt trotzdem bei dir.

Ich habe für die kurzen Gebete die Anrede „Höchste Schöpferkraft allen Seins“ gewählt. Fühle dich frei, eine andere Anrede zu nutzen, die dir näher ist, z. B.: Stärkste Kraft im Universum, Quelle allen Seins, Gott der Liebe und Heilung, liebe geistigen Helfer, liebe Lichtwesen, Engel, Erzengel,... oder deine eigene.

Stärke mit diesem Kartenset das Vertrauen in dich, die Prozesse des Lebens und die kosmischen Zusammenhänge. Wertschätze deine individuelle Schönheit und Einzigartigkeit mit deinen besonderen Talenten, Lebensaufgaben und Herausforderungen, die in dir angelegt sind, um zu wachsen und glücklich und erfolgreich zu sein. Ich wünsche dir für diesen Bewusstseinsweg viele unterstützende Impulse durch dieses Kartenset und das Begleitbuch. Gehe deine Schritte mit Freude, Liebe und Dankbarkeit.

vertraudich!

Anita Horn-Lingk

ANLEITUNG

Dieses Kartenset kann dich auf verschiedenen Ebenen impulsieren.

Du kannst jeden Tag, jede Woche oder einfach immer, wenn dir danach ist, eine Karte ziehen, um einen Impuls zu erhalten für den Tag, die Woche, für ein Thema, ein Projekt etc.

Bevor du eine Impulskarte ziehst, stelle vorab die entsprechende Frage:

Was ist heute wichtig für mich?

Was ist in dieser Situation, bei diesem Thema wichtig für mich?

Was ist für dieses Projekt/diese Aufgabe/diese Reise...wichtig für mich?

Oder du stellst Fragen, die mit deiner persönlichen Entwicklung zu tun haben:

Welche Kräfte in mir brauchen meine Aufmerksamkeit, um gestärkt zu werden?

Welche Energien in mir brauchen meine bewusste Lenkung?

Welche Anlagen wollen belebt und gelebt werden?

Du kannst dich vor dem Ziehen der Karte, wie in der Einleitung beschrieben, mit der Schöpferkraft, deiner göttlichen Quelle, deinen geistigen Helfern etc. verbinden und um Unterstützung zu deinem höchsten Wohl bitten.

Mische die Karten, während du deine Frage stellst. Ziehe die Karte mit der linken Hand, der Herzhand.

Schlage den Begriff auf der Karte im Begleitbuch nach. Am Anfang steht der Impulstext zu deinem Begriff. Danach werden psychophysiognomische Zusammenhänge erklärt. Die Illustrationen auf der Karte und im Buch visualisieren dir den physiognomischen Zusammenhang deines gezogenen Impulses. Die Zeichnung gibt dir Hinweise, wofür das physiognomische Merkmal steht und wo es lokalisiert ist. Im physiognomischen Erklärungstext erhältst du z. T. ganz konkrete Anregungen, wie du diese Energie auf der Karte bewusst in dein Leben holst. Es sind Impulse zu aktivem Tun, um eine entsprechende Eigenschaft zu stärken oder zu Visualisierungen und gedanklichen Fokussierungen. Dahinter steht das Bewusstsein, dass auch Gedanken Realitäten schaffen.

Als drittes steht ein Gebet, mit dem du die höchste Schöpferkraft und göttlichen Helferkräfte bitten kannst, dir bei der Umsetzung/Veränderung zu helfen.

Durch das Ziehen der Karten lernst du spielerisch physiognomische Zusammenhänge kennen. Indem du die Bedeutungen und Beschreibungen auch im Lehrbuch „Einstieg in die Psycho-Physiognomik“ nachliest, kannst du dieses Wissen noch vertiefen.

Wenn du dir durch das regelmäßige Kartenziehen und die Lektüre des Lehrbuchs schon einiges angeeignet oder bereits physiognomische Seminare und Ausbildungen besucht hast, kannst du die Karten auch ganz direkt als Lernkarten nutzen.

Lege die Karten vor dir aus oder ziehe einzelne Karten und versuche, aufgrund der Illustration und des Begriffes die relevanten physiognomischen Merkmale und Ausdruckszonen mit ihrer entsprechenden Bedeutung zu benennen.

Ich wünsche dir viel Freude mit den Karten.

Mögen sie dich unterstützen in deiner Selbstannahme und Persönlichkeitsentwicklung und möge das Erlernen der Psycho-Physiognomik deine Liebe stärken für dich selbst, deine Mitmenschen, für das Leben und die ganze Schöpfung.

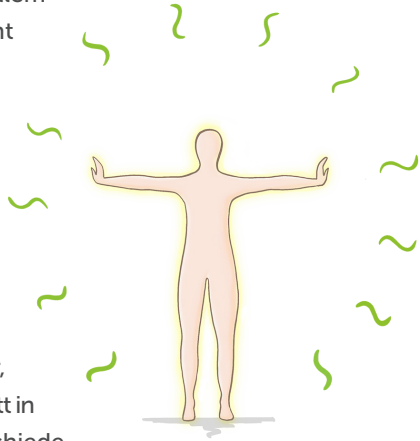
vertraudich!

Anita Horn-Lingk



ABGRENZUNG

Erlaube dir, bewusst zu allem „nein“ zu sagen, was dir nicht guttut. Dazu gehören Umwelteinflüsse, Gedanken, Handlungen, Aufgaben und Menschen, die dir Kraft rauben. Spüre in dich hinein und frage dich, welches deine persönlichen Energieräuber sind. Al-leine das Bewusstsein darüber, was dich schwächt, ist ein Schritt in Richtung Abgrenzung. Verabschiede dich nach und nach von allem, was dich lähmt, stresst und belastet und setze damit einen starken Impuls in Richtung Entspannung und innerer Harmonie. Lenke deine Gedanken auf das, was dir guttut und entscheide dich, dir dafür mehr Zeit zu nehmen.





Die Haut zeigt, wie Innen- und Außenwelt zueinanderstehen. Eine strahlende Haut ist immer ein Zeichen dafür, dass der Mensch grundsätzlich ausgeglichen ist und sein Inneres mit Anlagen und Begabungen im Außen seinen erfüllenden Ausdruck findet. Eine fahle, graue, fleckige, unreine Haut zeigt, dass Innen- und Außenwelt nicht in Balance sind. Die Haut signalisiert damit, dass Abgrenzung und Veränderung nötig sind, um wieder ins Gleichgewicht und in seine Kraft zu kommen. Wichtig ist dabei auch, die tägliche Reizüberflutung kritisch zu betrachten und ggf. einzuschränken.

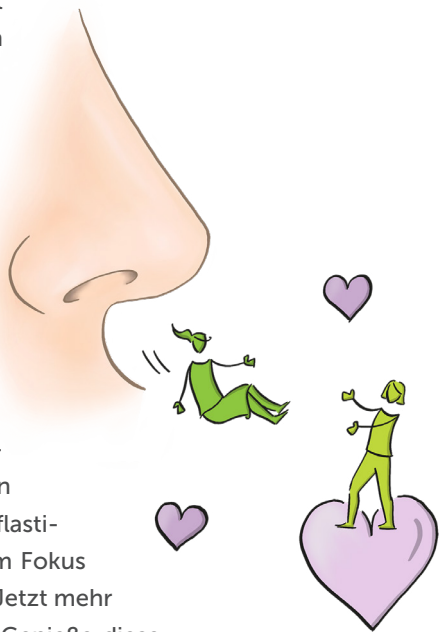


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, meine persönlichen Energieräuber zu erkennen und mich davon abzugrenzen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



ACHTSAMKEIT

Öffne dich ganz bewusst für deine Umgebung. Nimm wahr, wie sich die Menschen in deiner Nähe fühlen, wie du dich fühlst und beziehe diese Befindlichkeiten in dein Denken und Handeln mit ein. Sei achtsam, agiere und reagiere mit Bedacht und mit Rücksicht auf deine Mitmenschen. Dafür dürfen in dieser Zeit die eigenen kopflastigen Ziele auch mal aus dem Fokus geraten und dem Hier und Jetzt mehr Aufmerksamkeit zufließen. Genieße diese Sanftheit und Offenheit, die dadurch entsteht. Du kannst in diesem achtsamen Zustand eingefahrene Reaktionsmuster durch neue ersetzen. Nutze diesen Freiraum für willkommene Veränderungen, die dich entspannen und bewusster sein lassen.





Ein weiches und konkav nach innen gewölbtes Pallium (Bereich zwischen Nase und Mund) weist auf achtsames Empfinden und Verhalten hin. Solche Menschen sind von feinsinniger Gefühlsenergie geprägt und gehen sehr rücksichtsvoll mit anderen Menschen um und erwarten das auch von ihrem Umfeld. Wenn wir unsere Achtsamkeit stärken wollen, hilft es, diesen Bereich ganz bewusst zu entspannen, z.B. durch sanfte Massage und Mimik, die dieses Areal lockert.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, achtsam zu sein mit mir selbst und meinen Mitmenschen. So wie es für mich und mein Umfeld richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



ANNAHME

Wenn du annehmen kannst, was ist, bist du stärker als wenn du direkt in den Widerstand gehst. Schau dir das, was dich gerade belastet, ärgert, aufwühlt, wütend macht, jetzt ganz bewusst an, ohne dich dagegen zu wehren. Lasse gewohnte Bewertungsmuster und Abwehrmechanismen los und experimentiere mit dieser offenen Haltung



der Annahme. Schaffe einen geschützten Raum, in dem du dich geborgen fühlen kannst, und erlaube dir, die Kontrolle loszulassen und Emotionen anzunehmen, die hochkommen wollen. Sprich für dich aus, was du bereit bist anzunehmen, deine Wut, Angst, Ohnmacht, Einsamkeit, Traurigkeit, deinen Egoismus, dein Konkurrenzdenken, Minderwertigkeitsgefühl usw. Gib diesen Gefühlen Raum und spüre wie erleichternd es ist, sie nicht mehr zu deckeln und zu bekämpfen. Denn alles was ans Licht kommt, kann im Verborgenen kein Unwesen mehr treiben. In diesem Zulassen liegt die Kraft der Auflösung, des Verzeihens, der Harmonie und des Friedens.



Menschen mit harmonischen Gesichts- und Körperformen fällt es leichter, in die Annahme zu gehen. Ausgeprägte Merkmale, wie z. B. eine große, kraftvolle Nase, ein ausgeprägtes Jochbein oder ein breiter, kantiger Unterkiefer weisen auf starke Widerstands- und Durchsetzungskräfte hin. Diese Kräfte machen uns besonders und sind Antreiber, um uns zu verwirklichen. Wenn wir aber feststellen, dass sie in unserem Leben zu viel Raum einnehmen, zu dominant und anstrengend sind und sich kontraproduktiv auswirken, können wir sie entspannen und harmonisieren, indem wir bewusst in die Haltung der Annahme gehen. Hilfreich sind dabei immer auch Bewegung in der Natur und alle Arten von Kontemplation, Meditation, Thai Chi, Yoga, Spiritualität, Gebet usw.

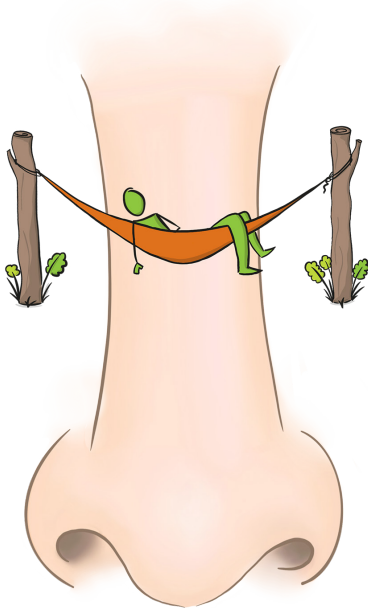


Höchste Schöpferkraft allen Seins, schenke mir den Mut, in die offene Haltung der Annahme zu gehen, um Widerstände aufzulösen, die mich schwächen und so mehr Frieden und Harmonie in mein Leben zu holen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



AUSRUHEN

Wenn du diese Karte ziehst, ist das ein Hinweis, deinem Körper eine Auszeit zu gönnen. Unabhängig davon wie deine individuelle körperliche Belastbarkeit beschaffen ist. Jetzt soll Zeit zum Ausruhen eingeplant werden. Der Körper ist unser Tempel, in ihm wohnt unsere Seele. Deshalb ist es wichtig, ihn bewohnbar zu halten und ihm Zeit für Regeneration einzuräumen. Und dafür sind jetzt gar keine „aktiven Entspannungstechniken“ gefragt, sondern einfach Zeit zum Ausruhen. Vertraue darauf, dass dein Körper weiß, wie er in dieser Ruhezeit regeneriert. Gönn dir eine gemütliche Auszeit auf dem Sofa, einen Mittagsschlaf, gehe früh ins Bett. Und genieße es. Es ist Selbstheilung pur.





Unser Nasenrücken mit der Nasenwand gibt Aufschluss über unsere körperliche Belastbarkeit und Ausdauer. Sind Nasenrücken und Nasenwand breit, haben wir viel davon. Auch ein ausgeprägter Hinterkopf ist Ausdruck für ein hohes Energiepotenzial. Wichtig ist, dass jeder Mensch seine individuelle Belastbarkeit wahrnimmt und sich nicht dauerhaft überfordert. Regelmäßige Ruhepausen helfen uns auf unkomplizierte Art und Weise, unsere Akkus immer wieder aufzuladen.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mir heute Zeit zum Ausruhen und Regenerieren zu nehmen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.

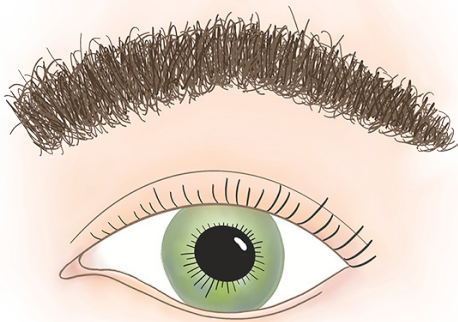


BEGEISTERUNGSFÄHIGKEIT

Öffne dich jetzt für das Feuer in dir. Gestehe dir bewusst zu, euphorisch und begeistert zu sein. Genieße die innere Lebendigkeit in dir, die dadurch entfacht wird.



Lasse es zu, dass dein Feuer auf andere überspringt und deine Begeisterungsfähigkeit andere motiviert und mitreißt. Es muss keine große Vision oder bahnbrechende Erkenntnis sein, für die du brennst.



Gerade die kleinen Alltagsfreuden mit Leidenschaft zu genießen, kann große Wirkung haben. Ob ein frisches Brötchen, eine „zufällige“ Begegnung mit einer alten Bekanntschaft, eine gute Beratung bei einer Kaufentscheidung oder eine sternklare Nacht. Öffne dein Herz für die vielen täglichen Möglichkeiten, dich begeistern zu lassen. Spüre die Lebensfreude, die du dadurch entfachst und sei dir bewusst, dass du diese Energie immer in dein Leben einladen kannst.



Volle, buschige Augenbrauen sind ein Zeichen für Leidenschaftlichkeit. Menschen mit diesem Merkmal handeln oft nach der Prämisse: ganz oder gar nicht. Ihr Handeln ist von großem emotionalem Engagement geprägt. Da ist von Begeisterungsfähigkeit über Eifersucht bis zu Jähzorn alles möglich. Wenn wir unsere Augenbrauen zupfen, vermindern wir diese leidenschaftliche Energie. Lassen wir uns buschige Augenbrauen stehen, laden wir diese feurige Energie in unser Leben ein.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, leidenschaftlich und begeisterungsfähig zu sein und mein Herz für die Freuden des Alltags zu öffnen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



BEHARRLICHKEIT

Es ist jetzt wichtig für dich, deine Kräfte zu mobilisieren und dich entschlossen und beharrlich für das einzusetzen, was dir am Herzen liegt und einfach ansteht. Auch wenn sich Widerstände aufbauen, soll das deine Einsatzbereitschaft und deinen Kampfgeist eher beflügeln. Du wirst merken, wie kraftvoll es ist, klare Position zu beziehen für das Ziel, das du vor Augen hast. Aus dieser Kraft entwickelst und behauptest du deine eigene Originalität und Individualität. Es entsteht etwas Neues, das du dir und deiner Beharrlichkeit zuschreiben kannst. Vertraue darauf, dass sich alles zu deinem Besten entwickelt und du durch dein „beharrliches Dranbleiben“ neue Energien in deinem Energiesystem verankerst.





Das Jochbein gibt in unserem Gesicht Aufschluss über unsere Art der Willensbehauptung. Je breiter dieser Knochen angelegt ist, desto mehr Beharrlichkeit, Fleiß und Kampfgeist stehen zur Verfügung, um seine Ziele zu erreichen. Das breite Jochbein liebt es, sich einzusetzen, zu verändern, Neues aufzubauen und dabei eigenen Richtlinien zu folgen. Widerstände sind kein Hindernis, sondern spornen an und untermauern die eigene Originalität und Individualität. Wollen wir diese starken elektrischen Kräfte in uns entwickeln, hilft körperliche Bewegung, z. B. Kampfsport und Aktionen, die uns über unsere Grenzen hinauswachsen lassen und einen positiven Adrenalinausstoß verursachen.

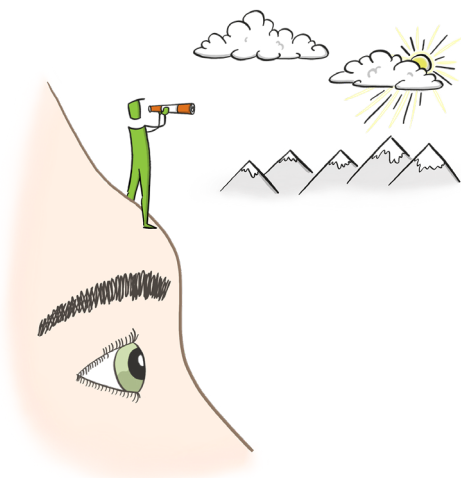


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mit Einsatzbereitschaft und Beharrlichkeit meine Ziele zu verfolgen und meine eigene Originalität zu entwickeln. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



BEOBSACHTUNGSGABE

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deine unmittelbare Umgebung. Beobachte offen und aufmerksam, was um dich herum geschieht. Wenn du in diesem Modus der Beobachtung bist, bist du im Hier und Jetzt. Du orientierst dich an dem, was du siehst. Und du siehst vieles, was sich deiner Wahrnehmung entzieht, wenn du in Gedanken bist. Beobachten heißt auch still sein, bei sich sein. Wenn du beobachtest, bewertest du nicht, sondern nimmst an. So wie es ist. Jetzt im Moment. Genieße immer wieder ganz bewusst diese kraftvolle Ruhe und gelassene Präsenz, die aus einer beobachtenden und wertfreien Haltung entsteht.





Menschen mit einer breiten, vorgewölbten Unterstirn haben eine gute Beobachtungsgabe. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich auf das, was sie „real“ erfassen können. Sie nehmen automatisch viele Aspekte ihrer Umgebung wahr. Die Überaugenwülste unserer Vorfahren zeigen uns, dass die Beobachtungsgabe beim Jagen und Sammeln sehr wichtig war. Mit bewusster Konzentration auf dieses Areal können wir diese beobachtende Präsenz in unser Leben einladen und uns mehr im Hier und Jetzt verankern.

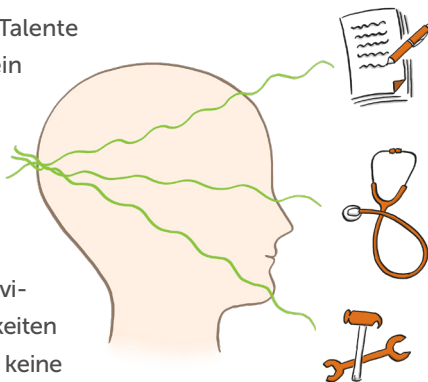


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, in einer Haltung von wertfreier Beobachtung zu sein. Präsent im Hier und Jetzt. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



BERUFUNG

Du hast wie jeder Mensch Talente und Begabungen für dein Leben mit auf den Weg bekommen. Wenn du sie erkennst und nutzt, ist das erfüllend für dich. Die Psycho-Physiognomik hilft uns dabei, unsere individuellen Anlagen und Fähigkeiten zu erkennen. Wenn du noch keine



wirklich erfüllende Tätigkeit für dich gefunden hast, beschließe jetzt, dich dafür zu öffnen. Dein Gesicht, dein Körper, deine innere Stimme geben dir Hinweise, was du in diesem Leben tun willst. Sei bereit, diese Botschaften umzusetzen und Angebote von außen wahrzunehmen, die dir dafür geschenkt werden. Seine Berufung zu finden und zu leben ist immer ein Prozess. Befreie dich von einschränkenden Vorstellungen „typischer“ Erfolgsgeschichten und sei bereit für deinen individuellen Weg. Und gehe ihn beherzt und im Vertrauen. Schritt für Schritt, so wie es für dich richtig ist. Sei dir bewusst, dass dir dadurch Unterstützung zufließt, hochkommende Bedenken und Ängste zu überwinden. Dein Platz wartet schon auf dich.



Menschen mit einem stark ausgeprägten Hinterhaupt haben Kraft und Energie, ihre Anlagen zur Entfaltung zu bringen. Ist das mittlere Hinterhaupt besonders kraftvoll, hat dieser Mensch „Berufsliebe“ und sucht nach Erfüllung in einer Tätigkeit. Der Wunsch, eine Berufung zu finden, ist hier angelegt. Motorisch ist das mittlere Hinterhaupt mit den Kräften aus Schultern, Rumpf und Brust verbunden. Stärken wir diese Körperregion durch Bewegung, Aktivität und Aufmerksamkeit, stärken wir automatisch unsere Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer und Leistungsfähigkeit als Wegbereiter für unsere berufliche Erfüllung.

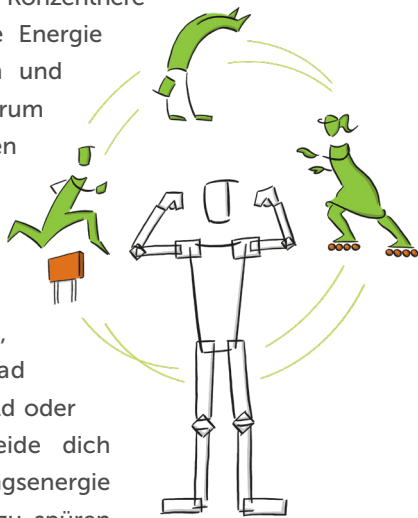


Höchste Schöpferkraft allen Seins, ich bitte um die Kraft und Entschlossenheit, meine Begabungen und Talente zu erkennen, zu leben und damit Erfüllung in einer Tätigkeit und meine individuelle Berufung zu finden. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



BEWEGUNG

Jetzt ist Bewegung angesagt. Konzentriere dich jetzt auf die kraftvolle Energie der Dynamik. Bewege dich und bringe die Dinge um dich herum in Bewegung. Lass lähmenden Gedanken und „inneren Schweinehunden“ keinen Raum. Stürze dich einfach kopflos in die Freude eines sportlichen Wettkampfs, schwinge dich aufs Fahrrad oder laufe los oder tanze wild oder springe Trampolin. Entscheide dich heute dafür, deine Bewegungsenergie auszuleben, deinen Körper zu spüren und die dynamische Macherenergie, die er hervorbringt. Du wirst überrascht sein, welche ungeahnten Kräfte du dadurch freisetzt. Lass es zu, dass du durch deine Dynamik auch andere motivierst, aktiv zu werden.





Das Bewegungsnaturell ist eines der drei Grundnaturelle in der Psycho-Physiognomik. Ein Mensch im Bewegungsnaturell hat einen kräftigen, sehnigen, muskulösen, langgliedrigen Körper und kantige und ausgeprägte Gesichtsformen. Dynamik, Sport- und Kampfgeist, Zielorientierung, Mut, Selbstbewusstsein und Freiheitdrang zeichnen ihn aus. Durch Sport und Mut, die eigene Komfortzone zu verlassen, stärken wir die Bewegungsenergie in uns.

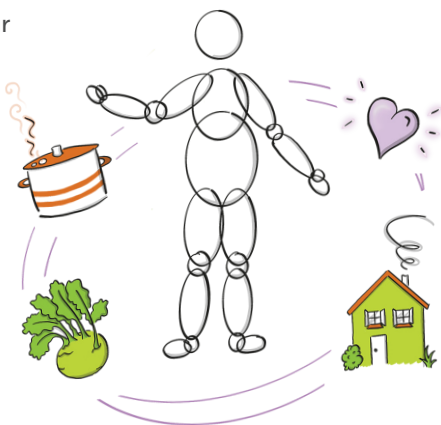


Höchste Schöpferkraft allen Seins, hilf mir, mich zu bewegen und die Dinge um mich in Bewegung zu bringen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



BODENSTÄNDIGKEIT

Jetzt ist es wichtig für dich, die Probleme deiner Umgebung und der Welt auszublenden und dich auf dich selbst und deine unmittelbare Umgebung zu konzentrieren. Fühle dich wohl in deinem kleinen Kosmos, indem du bestimmst und den



du beeinflussen kannst. Umsorge dich und deine Liebsten und beobachte, was es mit dir macht, alles ganz bewusst mit Ruhe zu tun. Nimm wahr, wie du dadurch eine bodenständige, geerdete Haltung einnimmst. Öffne dich dafür, dass besonnenes und bodenständiges Handeln sehr wirkungsvoll sein kann, weil durch den Fokus auf das Naheliegende ein ökonomischer und pragmatischer Blick auf die Dinge gelingt.



Das Ruhenaturell ist eines der drei Grundnaturelle in der Psycho-Physiognomik. Menschen im Ruhenaturell haben einen kompakten Körperbau mit runden, weichen Formen. Diese Menschen strahlen Ruhe aus und es fällt ihnen leicht, sich auf das Naheliegende zu konzentrieren und pragmatisch zu sein. Bodenständigkeit und Genussfreude, Fürsorglichkeit und Geselligkeit zeichnen sie aus. Sie kümmern sich gern um das leibliche Wohl, achten gut auf ihre eigenen Ressourcen und haben darüber hinaus kaufmännisches Talent. Durch Ruhepausen, bewusste Langsamkeit im Alltag, erdende, basische Speisen wie z.B. Eintöpfe aus Kohl- und Erdgemüse stärken wir die bodenständige Ruheenergie in uns.



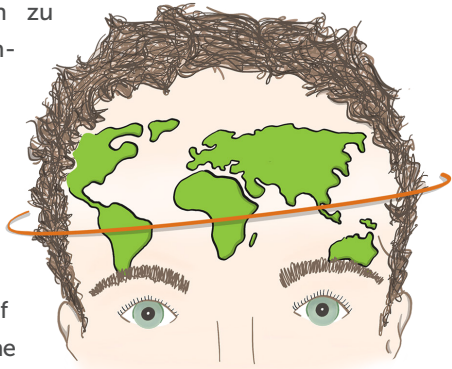
Höchste Schöpferkraft allen Seins, hilf mir, geerdet, bodenständig und besonnen zu handeln und die Kraft der Ruhe-Energie zu spüren und zu nutzen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



BREITER HORIZONT

Oft ist es wichtig, dich zu fokussieren, dich abzugrenzen, um deine Ziele zu erreichen. Jetzt ist Zeit für das Gegenteil. Schau links und rechts, weite deinen Horizont und öffne dich für die Informationen, die dich auf diesem Weg erreichen. Öffne deinen Blick, dein Denken für die Randerscheinungen und werde

„weit“. Freue dich über die Vielfalt der Beobachtungen und Aspekte und betrachte alle Impulse als Horizonterweiterung und kreativen Input. Sei offen und bereit, dir alles anzuschauen, ohne direkt zu systematisieren und zu bewerten. Genieße es, so „open-minded“ zu sein. Freue dich über alles Neue, was dich durch diese Haltung erreicht. Es werden neue Verknüpfungen und Zusammenhänge entstehen, die deinen Geist und dein Herz beflügeln.





Menschen mit einer breiten Stirn wollen sich einen breiten Horizont verschaffen. Ist der Augenabstand ebenfalls weit, potenziert sich dieses Bedürfnis, über den Tellerrand zu schauen und möglichst viele Aspekte kennenzulernen, um daraus Verbindungen und Zusammenhänge herzustellen. Wenn wir diese Begabung in uns stärken wollen, hilft es, die Haare nach hinten zu binden und dadurch die Stirn ganz frei und breit zu machen. Darüber hinaus können wir üben, mit den Pupillen immer mal wieder in die äußersten Augenwinkel zu wandern.

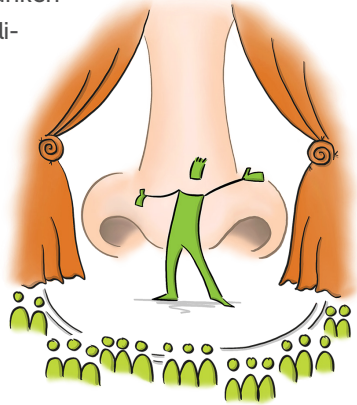


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, meinen Horizont zu erweitern und öffne mich für neue Impulse und Zusammenhänge. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



BÜHNE FREI!

Es ist Zeit, dass du deine Gedanken und Ideen einem größeren Publikum präsentierst. Traue dich raus aus dem gewohnten Kreis und erobere dir deine Bühne. Ob es die Live-Bühne ist mit einem Vortrag, Workshop, Seminar, Comedy-Auftritt usw. oder die digitale Bühne mit einem Webinar, Film, Live-Chat oder Podcast. Finde dein Medium und deinen Wirkungskreis,



der sich jetzt richtig für dich anfühlt. Ob es der erweiterte Freundes-, Familien- oder Kollegenkreis ist oder du dich an ein noch unbekanntes, großes Publikum wendest. Egal, vertraue einfach darauf, dass es jetzt Zeit für einen Schritt ist. Und bereite dich innerlich darauf vor. Wenn Bedenken, Ängste, Lampenfieber hochkommen, nimm sie an und integriere sie in dein „Coming-out“. Konzentriere dich immer wieder auf das Erfolgserlebnis, das dir winkt, wenn du dich aus deiner Komfortzone raus bewegst. Vertraue darauf, dass allen Menschen, die etwas Erhellendes, Wertvolles, Sinnvolles, Freudiges zu sagen haben, Unterstützung zuteil wird, ihre Bühne erfüllend und erfolgreich zu bespielen.



Die Begabung, frei vor einem größeren Publikum zu sprechen, sieht man an ausgestellten, „geblähten“ Nasenflügeln. Die Nasenflügel sind dabei in Bezug zu den Lungenflügeln und der Atmung zu sehen. Sind die Nasenflügel beweglich und lassen durch große Nasenlöcher viel Luft in die Lungen, hat der Mensch eine kraftvolle, freie Atmung, die kaum Nervosität und Lampenfieber aufkommen lässt. Wenn wir unsere Lungentätigkeit durch bewusste Atemübungen, Öffnen unseres Brustkorbs und Ausdauersport stärken, werden unsere Nasenflügel weiter und eröffnen uns die Möglichkeit, vor einem größeren Publikum angstfrei zu sprechen. Auch wenn wir immer wieder ins kalte Wasser springen und das anfängliche Lampenfieber überwinden, weiten sich die Nasenflügel und unsere Atmung wird freier.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, meine Komfortzone zu verlassen und mir meine Bühne zu erobern. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist eine Glücksformel. Wer dankbar sein kann, lädt Zufriedenheit in sein Leben ein. Das dankbare „Zufriedenheitsglücksgefühl“ ist unabhängig von deinen Lebensumständen. Viele Erfahrungen und Erhebungen zeigen, dass Menschen in ärmeren Regionen auf dieser Erde oft gastfreundlicher, liebevoller, dankbarer und glücklicher sind als in den reichen westlichen Ländern. Wenn wir dankbar sein können für das, was wir haben, egal wie viel es ist,



dann stärken wir auch automatisch unser Immunsystem und unsere Gesundheit. Schau dir dein Leben mit den Augen der Dankbarkeit an, denn viele Begabungen und Talente kommen erst zum Vorschein, wenn wir aus der selbstkritischen Haltung rausgehen, dem Vergleichen, der Konkurrenz und des Mangelgefühls. Schreib dir zwei Wochen lang jeden Tag drei Dinge auf, die gut sind in deinem Leben und für die du dankbar bist. Du wirst überrascht sein, wieviel dir einfällt und wie dieser Fokus auf das Positive dein Leben sofort spürbar verändert.



Jeder Mensch hat genug Anlagen und Begabungen, um glücklich und erfolgreich zu sein. Er muss sie nur erkennen und nutzen. Dankbarkeit ist ein Schlüssel, sein eigenes Potenzial zu leben. Jeder, unabhängig seiner physiognomisch erkennbaren Anlagen, kann sich für diese Haltung der Dankbarkeit entscheiden. Alle negativen defizitorientierten Sichtweisen auf uns und die Welt dürfen dann weichen und unsere individuellen Stärken haben Raum zur Entfaltung. Die hohe Schwingung der Dankbarkeit erhellt uns von innen und lässt unsere Ausdrucksareale strahlen.



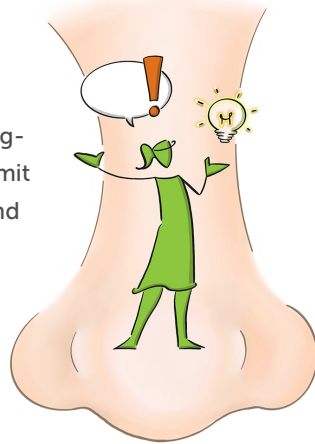
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, Dankbarkeit und Zufriedenheit zu fühlen und auszustrahlen und so mein Potenzial zu entfalten und glücklich zu sein. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



DARSTELLUNGSVERMÖGEN

Es ist Zeit, deine inneren Anliegen nach außen zu tragen, damit sie sich verwirklichen können. Besinne dich auf deine individuelle Art, dich selbst und deine Wünsche und Beweggründe darzustellen. Verbinde dich mit deinen Motiven und Intentionen und bringe sie so zum Ausdruck, dass sie nachvollziehbar und dadurch überzeugend sind. Verwende Ich-Botschaften, die deine individuelle Wahrnehmung bezüglich deiner Wünsche, Visionen und Ziele ausschließlich aus deiner

persönlichen Perspektive beschreiben. Bleibe ganz bei dir und vermeide in deiner Darstellung Vergleiche und Bewertungen. Genieße die Wahrhaftigkeit und Wirkkraft deines Selbstausspruchs und die Annahme und Akzeptanz, die du mit deiner Authentizität hervorruft. Und freue dich auf die Manifestation und Verwirklichung, die du dadurch möglich machst. So wie sie für dich richtig ist.





Die Begabung des Darstellungsvermögens erkennen wir an Plastiken links und rechts auf der Nasenspitze. Menschen mit dieser Begabung können sich selbst und Sachverhalte gut darstellen. Wir können diese Anlage nutzen und ggf. verstärken, wenn wir durch Beschäftigung mit Rhetorik, Körpersprache, Bewegung, Tanz, Rollenspielen usw. an unserer körperlichen und sprachlichen Präsenz arbeiten. Darüber hinaus hilft es, sich mit den Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation (nach M. B. Rosenberg) vertraut zu machen und diese bewusst anzuwenden.

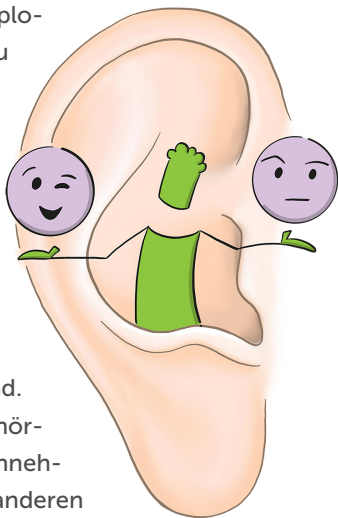


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, meine Anliegen wahrhaftig, nachvollziehbar und überzeugend darzustellen, damit sie sich verwirklichen können. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



DIPLOMATIE

Im Moment ist es für dich wichtig, diplomatisch vorzugehen. Auch wenn du ein Freund von Authentizität und Offenheit bist, gibt es Situationen, die ein umsichtiges Vorgehen erfordern, damit unsere Botschaften unser Gegenüber auch erreichen. Wir gehen nämlich gern davon aus, dass unsere eigenen Charakteranlagen auch bei unserem Gegenüber vorhanden sind. Also wenn du z. B. direkte und schnörkellos ausgesprochene Kritik gut annehmen kannst, heißt das nicht, dass es anderen auch so geht. Nimm dir diese Wahrheit ins Bewusstsein und versuche, deine Aussagen und Handlungen kurz vorher nochmal dahingehend zu überprüfen, wen du vor dir hast. Wenn es z. B. ein „empfindsamer Mensch“ ist, sagst du vor einer kritischen Äußerung vielleicht nochmal einen netten Satz oder du schenkst der Person ein freundliches Lächeln, bevor du die harten Fakten auf den Tisch legst. Dieses diplomatische und empathische Verhalten öffnet dir jetzt wichtige Türen und macht dir das Leben leichter, ohne dass du dich verbiegest. Im Gegenteil, du ermöglichst den Menschen, auf der Sachebene zu bleiben und nicht persönlich betroffen zu reagieren.





Wenn sich die innere Ohrleiste (Helix) bis zum Ohreingang zieht, hat der Mensch schauspielerisches Talent. Das bedeutet, er kann gut in Rollen schlüpfen, sein Verhalten an Situationen anpassen, Menschen da abholen, wo sie stehen und diplomatisch vorgehen. Wenn wir diese Fähigkeit in uns stärken wollen, helfen Rollenspiele und schauspielerische Übungen, Empathieschulung und das Wissen der gewaltfreien Kommunikation (nach M. B. Rosenberg).



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, diplomatisch und umsichtig vorzugehen und die Befindlichkeiten meines Gegenübers wahrzunehmen und zu achten. So wie es für mich und meine Mitmenschen richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



DISZIPLIN

Achte darauf, dass du das richtige Maß findest, deine Bedürfnisse zu leben. Wenn du in der Lage bist, deine Gefühlsäußerungen und Genussansprüche zu steuern, kann man leichter Vertrauen zu dir aufbauen. Überlege, wo du dich momentan selbst disziplinieren solltest, um Irritationen in deinem Umfeld zu vermeiden und deine Ziele zu erreichen. Reflektiere, ob du deine Mitmenschen mit Stimmungsschwankungen oder deinem Kommunikationsverhalten belastest und auch dich selbst dadurch schwächst. In dieser Zeit solltest du den Menschen um dich herum zeigen, dass sie sich auf dich verlassen können und du in der Lage bist, dich zu disziplinieren. Erkenne dabei, wieviel Freiheit mit Disziplin verbunden sein kann. Denn nur einen Hund, der gut erzogen und diszipliniert ist, kann man ohne Leine laufen lassen.





Hinweis auf ein diszipliniertes Gefühls- und Genussleben sind feste dünne Lippen. Menschen mit dieser Mundform sind eher sachlich und diskret in der Kommunikation, selten launisch was ihr Gefühlsleben betrifft oder maßlos im Genussanspruch. Wenn wir uns bewusst entscheiden, Diskretion und Disziplin in unserem Leben zu verstärken, werden wir in den entsprechenden Situationen die Lippen anspannen und den Mund „verschließen“ und diese situative Mimik wird auf Dauer den Mund fester werden lassen.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte lass mich das richtige Maß an Disziplin in mein Leben integrieren. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



EHRlichkeit

Jetzt ist die Zeit, ehrlich zu sein.

Dir selbst und deinem Umfeld gegenüber. Du bist jetzt an einem Punkt, an dem Authentizität

und schonungslose Offenheit gefragt sind, damit du dich weiterentwickelst. Auch wenn es unbequem ist und du dich vor Unverständnis und Ablehnung fürchtest, ist es in dieser Zeit

wichtig, mehr bei dir zu sein als bei allen anderen. Ehrlich zu sein heißt, zu dir zu stehen, dich wertzuschätzen so wie du gerade bist, wie du fühlst und denkst. Mach dir klar, dass Selbstliebe

deine Motivation für deine Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit ist. In diesem Bewusstsein wird es dir gelingen, dich so zum Ausdruck zu bringen, wie es für dich richtig und wichtig ist.





Wenn sich die innere Ohrleiste (Helix) bis zum Ohreingang zieht, hat der Mensch schauspielerisches Talent und kann gut in Rollen schlüpfen. Auf der Bühne des Lebens kann das sehr hilfreich sein. Aber man kann sich mit dieser Begabung auch gut selbst und anderen etwas „vorspielen“ und sein wahres Ich hinter einer Maske verstecken, sodass man die Verbindung zu sich selbst verliert. In dem Fall ist es wichtig, sein schauspielerisches Talent bewusst zu steuern, damit es den ehrlichen, wahrhaftigen Selbsta Ausdruck unterstützt und nicht boykottiert. Macht die innere Ohrleiste vor dem Ohrläppchen „halt“, kann dieser Mensch gut authentisch und „gerade raus“ sein.



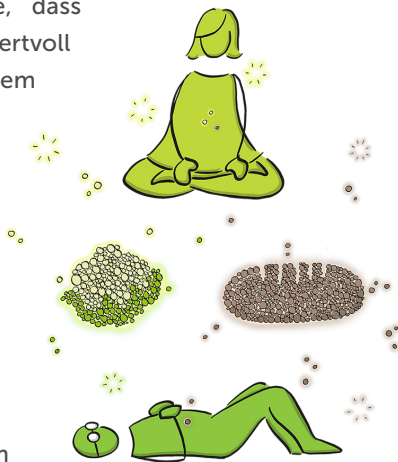
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, ehrlich zu sein, zu mir zu stehen und meine Wahrheit zum Ausdruck zu bringen. So wie es für mich und mein Umfeld richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



EINFACH SEIN

Genieße jetzt die Tatsache, dass du nichts tun musst, um wertvoll und liebenswert zu sein. Indem du einfach bist, indem du deinen Körper im Hier und Jetzt wahrnimmst, wird ein wohliges und entspanntes Gefühl deinen Tag begleiten. Du bist mit all deinen Anlagen, Stärken und Herausforderungen richtig wie du bist. Du bist ein göttliches Wesen, das in einem natürlichen Kreislauf eingebun-

den ist und dort seinen Platz hat. Spüre diese Anbindung und Einbindung, indem du einfach präsent bist. Ohne Anstrengung, ohne Bewertung, ohne Ziel. Es gibt nichts zu tun. Einfach sein.





Grundlage der psycho-physiognomischen Ausdruckskunde sind formbildende schöpferische Energien. Die Energie des Seins, der stofflichen Materie nennen wir Od. Od ist keine aktive Energie, sondern eine Qualität des lebendigen Körpers, der durch Stoffwechsel entsteht. Od ist ausgleichend, verhalten, passiv. Durch Ruhe, Gelassenheit und nahrhaftes Essen stärken wir die odischen Kräfte in uns.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, hilf mir einfach zu sein, im Hier und Jetzt. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.

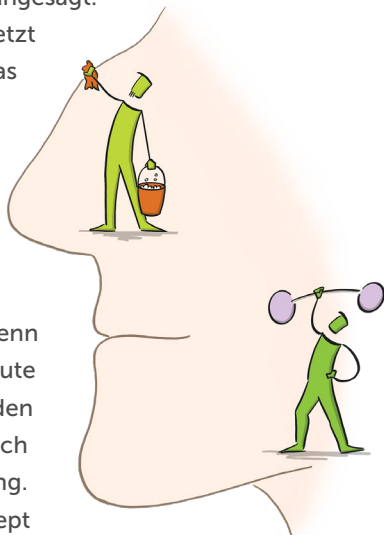


EINSATZBEREITSCHAFT

Ins Tun kommen ist heute angesagt.

Überlege nicht lange was jetzt ansteht, sondern nimm das Thema, das dir als Erstes in den Sinn kommt und tritt sofort dahingehend in Aktion. Es kann etwas sein, das du schon lange aufgeschoben hast oder etwas ganz Neues. Auch wenn es ein Projekt ist, das heute nicht zu Ende gebracht werden kann, dann unternimm einfach den 1. Schritt zur Umsetzung. Wichtig ist, dass das Konzept im Kopf, die Notiz auf der To-

Do-Liste oder der spontane Einfall sofort in die Durchführung kommen. Genieße das Gefühl der Einsatzbereitschaft und des beherzten Anpackens und freue dich jetzt schon auf das erfüllende Erfolgserlebnis, das dich erwartet und für das du dich belohnen darfst.





Menschen, die motorisch fleißig sind, haben eine sichtbare Wölbung auf dem oberen Nasenrücken, den sogenannten „Nasenhöcker“. Auch ein kraftvoller Unterkiefer zeugt von Durchführungsenergie und Einsatzbereitschaft. Durch aktives Tun und sportliche Betätigung stärken wir diese Kräfte automatisch in uns. Bei zartem Unterkiefer hilft zwischendurch auch mal auf die Zähne zu beißen, sich quasi durch eine beschwerliche Situation „durchzubeißen“, um die Unterkiefermuskeln und so die Durchführungskraft zu stärken. Aber ohne Krampf versteht sich!

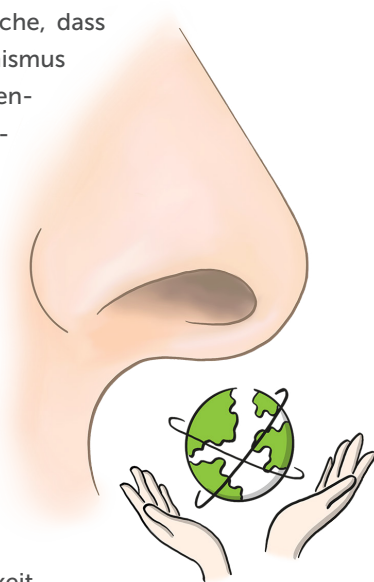


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, heute ins Tun zu kommen und Vorhaben beherzt anzupacken, um meine Einsatzbereitschaft und Durchführungsenergie zu stärken. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



FEINSINNIGKEIT

Öffne dich heute für die Tatsache, dass die Erde ein lebendiger Organismus ist. Und alles mit allem zusammenhängt. Auch wenn uns dieses Bewusstsein im Alltag nicht immer präsent ist, wissen wir doch tief in uns, dass jeder Gedanke, jede Haltung, jedes Tun und Unterlassen Auswirkungen auf die Schöpfung hat. Besinne dich heute auf diesen Zusammenhang, lasse deiner Feinsinnigkeit Raum, auch die Natur mit ihren kleinsten Lebewesen zu betrachten und ihre Wichtigkeit im System des Werdens und Sterbens zu erkennen. Achte deine feinen Sinnesorgane und lass dich durch ihre Wahrnehmungen im Innern berühren und ansprechen. Betrachte heute alles durch die Brille der Wertschätzung und Liebe und lasse zu, dass dadurch das Gefühl der Ehrfurcht vor dem Leben entsteht. Genieße dieses Gefühl des Aufgehoben- und Eingebettet-Seins in ein Großes Ganzes und lasse dich davon tragen, ein wertvoller göttlicher Teil der Schöpfung zu sein.





Ein Merkmal für Feinsinnigkeit, Feingefühl und sinnliche Wahrnehmung auch im Bereich Sexualität ist ein nach unten hin gebogener Nasensteg. Wir können unsere eigene feinsinnige Wahrnehmung für uns selbst, unseren Körper, unsere Umgebung, die Natur, die Schöpfung, z. B. durch Spiritualität, Meditation, liebevolle Sexualität und sensitive Wahrnehmungsübungen, anregen. Hilfreich ist dabei, den Nasensteg bewusst zu fokussieren.

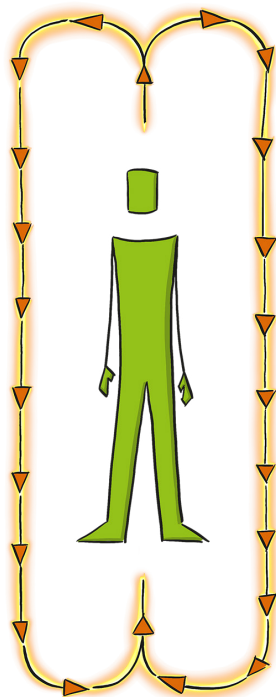


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte stärke meine Feinsinnigkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Verbundenheit mit der Schöpfung. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



FESTIGKEIT

Mache dich jetzt „gerade“ und spüre deine autarken Kräfte in dir. Du bist ein einzigartiges Wesen und kannst unabhängige, klare Entscheidungen treffen, die deiner inneren Bestimmung dienen. Werde dir dessen bewusst und visualisiere magnetische Kräfte in dir und um dich herum, die dich stärken, aufrichten und schützen. Spüre auch deine Muskelkraft, die dich aufrecht hält. Genieße deine magnetische Festigkeit und Bereitschaft, für dich einzustehen und das Selbstbewusstsein und Freiheitsgefühl, das daraus erwächst.





Grundlage der psycho-physiognomischen Ausdruckskunde sind formbildende schöpferische Energien. Der Magnetismus ist eine physikalische Kraft, die formhaltend wirkt und zu Festigkeit strebt. Sie hat einen anziehenden Mittelpunkt und zwei Pole. Zwischen diesen beiden Polen wird um den Körper ein Kraftfeld gebildet, das wie ein schützender Mantel wirkt und die Ausbildung des Ichs fördert. Stark magnetische Menschen sind groß gewachsen und haben lange, gespannte und feste Körperformen. Magnetismus ist Ausdruck von körperlicher Kraft, Festigkeit, Willensenergie, Selbstbehauptung und Unabhängigkeit. Durch Sport und aktives „Haltung-Annehmen“ stärken wir die magnetischen Kräfte in uns.

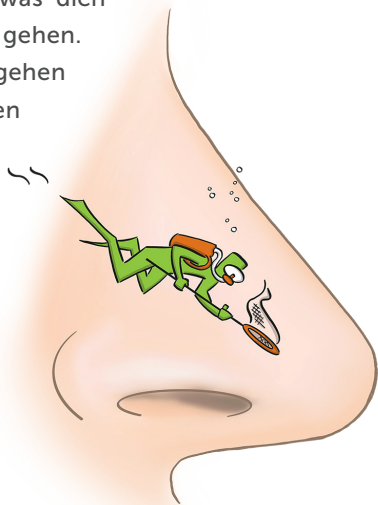


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mich „gerade“ zu machen und meine magnetische Festigkeit und autarken Kräfte in mir zu mobilisieren. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



FORSCHERGEIST

Nimm dir heute Zeit, dem, was dich beschäftigt, auf den Grund zu gehen. Traue dich, in die Tiefe zu gehen und dich für alle Informationen zu öffnen, die dich weiterbringen. Das kann theoretischer Input sein, aber auch praktisches, experimentelles Tun. Entscheide dich, ein Forscher bezüglich deiner Themen zu sein und traue dich, eigene, neue Ergebnisse zu generieren. Lass dich von deinen Entdeckungen und den Zusammenhängen, die sich durch deinen Forschergeist ergeben, inspirieren. Das Ergebnis wird erhellend und erfüllend sein. Genieße die Entdeckerfreude, die dich tragen wird. Sie stärkt dein persönliches Erfahrungswissen und erweitert deinen geistigen Horizont.





Eine Nase, die weit aus dem Gesicht herausragt, zeugt von Forschergeist. Wenn wir diese Kräfte in uns mobilisieren wollen, konzentrieren wir uns auf unsere Nase und lassen sie im Geiste aus unserem Gesicht „hervorspringen“. Auch das Bild, unsere Nase tief in eine spannende Materie zu stecken, kann unseren Forschergeist und unsere Willenskräfte anregen. Wenn unsere Begabungen eher im Geistig-theoretischen liegen oder im Praktisch-umsetzenden, wird sich der mobilisierte Forschergeist automatisch damit verbinden.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte stärke meinen Forschergeist und hilf mir, in die Tiefe zu gehen und zu Erkenntnissen zu kommen, die mich weiterbringen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



FREUDE

Wenn du diese Karte ziehst, ist das ein freudvolles Ereignis. Schenke dir sofort ein Lächeln, um die Freude zu spüren, die dich jetzt begleiten wird. Verbinde dich bewusst mit der unschuldigen Freude, die du als Kind gespürt hast, mit der Zeit, als Freude dein innerer Antrieb war. Lass diese Freude in dein Herz und spüre ihre heilsamen Kräfte. Teile deine Freude, indem du allen Menschen bewusst ein Lächeln schenkst, denen du begegnest. Gönn dir jetzt Dinge und Aktionen, die dir Spaß machen. Verbinde dich konsequent mit dieser lichtvollen Energie der kindlichen Freude, lache so oft wie möglich und ziehe dadurch positive Erlebnisse an, die dich aufladen.





Eine kleine Kindernase, deren Spitze nach oben zeigt, gehört zu einem Menschen, der Spaß und Freude liebt und hauptsächlich dadurch zu motivieren ist. Ein Mensch mit so einer kleinen „Himmelfahrtsnase“, egal welchen Alters, ist neugierig und geht unvoreingenommen an die Dinge heran. Wenn wir unsere Nasenspitze bewusst ein wenig gen Himmel ausrichten und dabei lächeln, spüren wir diese Energie und können sie so in unseren Alltag holen. Auch das spielerische Zusammensein mit Kindern und Tieren stärkt die freudvollen Energien in uns.



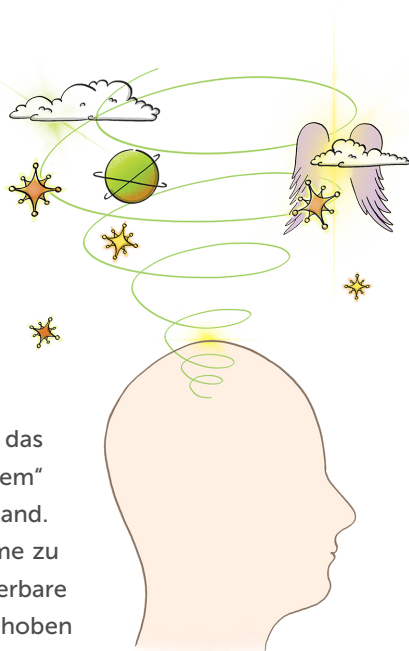
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte verbinde mich mit der lichtvollen Energie der kindlichen Freude. So wie es für mich jetzt richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



FÜHRUNG

Du bist ein göttliches Wesen, eingebunden in die Schöpfung, in der alles seine Daseinsberechtigung und Aufgabe hat. Öffne dich heute besonders für diese Zusammenhänge und deine persönliche Position in der Schöpfung, die du dir ausgesucht hast. Deine innere Stimme, deine Anbindung an das Universum, das „Alles in Allem“ weiß viel mehr als dein Verstand. Nimm dir Zeit, auf diese Stimme zu hören. Sie führt dich auf wunderbare Weise, sodass du dich aufgehoben und eingebunden fühlst in ein großes

Ganzes. Ein Weg mit dieser göttlichen Führung in den Dialog zu treten, ist das Gebet. Traue dich, deine Gebete ganz frei und aus dem Herzen zu formulieren. Die Antworten und Impulse, die du durch die Verbindung erhältst, stärken dein Vertrauen zu deiner göttlichen Quelle in dir. Du fühlst dich geschützt und geführt auf deinem Weg.





Eine Betonung im mittleren Oberhaupt zeugt von Gottvertrauen und einem Gefühl des „Aufgehobenseins“. Menschen mit dieser Ausprägung haben einen Bezug „nach oben“, zur Spiritualität. Sie leben mit dem Vertrauen in eine höhere universelle Ordnung und fühlen sich durch sie beschützt, unterstützt und geführt. Auch wenn wir dort keine Betonung haben, verändert sich dieses Areal durch die Entscheidung, uns für spirituelle Zusammenhänge und göttliche Führung zu öffnen.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, ich bitte um Verbindung zu meiner göttlichen Quelle. Hilf mir, meine innere Stimme zu hören und der göttlichen Führung zu vertrauen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



FÜRSORGLICHKEIT

Für jemanden zu sorgen, der gerade Hilfe braucht, tut dir jetzt gut. Es kann jemand sein, der körperlich oder seelisch angeschlagen ist. Nimm dir Zeit, die Unterstützung zu geben, die gerade gebraucht wird: Zuhören, Zuspruch, eine Umarmung, eine Hühnersuppe, ein heißer Tee oder ein spontaner Besuch oder Ausflug. Vielleicht ist es auch ein Tier, das deine liebevolle Aufmerksamkeit und Versorgung braucht. Spüre, dass alles, was du von Herzen gibst, auch deine eigenen Herzkräfte auflädt und dich ruhiger und entspannter sein lässt. Genieße die Zufriedenheit, die deine liebevolle Fürsorge auslöst.





Ein schmales, gerundetes Kinn ist ein Zeichen für Fürsorglichkeit. Solche Menschen kümmern sich gern um andere, die Unterstützung brauchen. Mit dieser Begabung ist meist auch eine ausgeprägte Kinder- und Tierliebe verbunden. Sich bewusst auf diese fürsorgliche Energie einzulassen, ist ein erdendes und nachhaltiges Achtsamkeitstraining, besonders geeignet für kopflastige und gestresste Menschen.

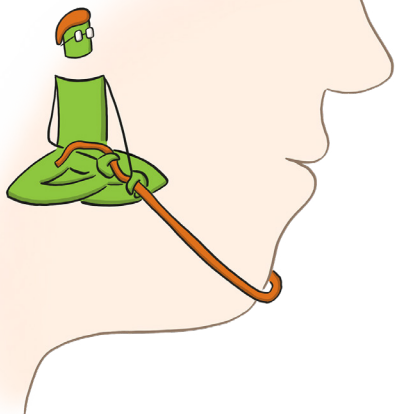


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, zu erkennen, wo jetzt meine liebevolle Fürsorge gebraucht wird und stärke mich, diese aus dem Herzen zu geben. So wie es für die Hilfebedürftigen und mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



GEDULD

Nimm dich im Moment zurück und übe dich in Geduld. Für dich ist jetzt eher Loslassen angesagt als Dranbleiben. Erst wenn sich deine fordernden und ungeduldigen Energien auflösen, kann sich alles so entwickeln wie du es dir wünschst. Nutze diese Zeit des Abwartens und freue dich über die Ruhe und Entspannung, die sie mit sich bringt. In der Ruhe liegt die Kraft. Spüre die Wahrheit dieses Sprichworts und öffne dich ganz bewusst für die Erfahrung, dass sich die Dinge auch im Verborgenen ohne aktives Zutun in deinem Sinne gestalten. Vertraue diesem Prozess mit entspannter Geduld.





Einem Menschen mit zurückgenommenem Kinn fällt es leicht, sich selbst zurückzunehmen und geduldig zu sein. Er kann gut anderen den Vortritt lassen und muss nicht unbedingt immer aktiv ins Geschehen eingreifen. Man kann diese Zurückhaltung spüren, indem man sein Kinn aktiv Richtung Hals zurückzieht. Es ist hilfreich, damit zu experimentieren, um seine Haltung entsprechend zu verändern. Auch situativ.

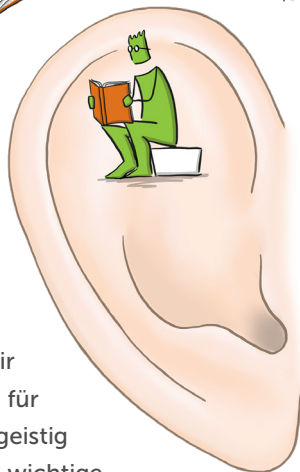


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir loszulassen, mich zurückzunehmen und geduldig zu sein. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



GEISTIGE NAHRUNG

Deine Seele braucht im Moment „geistige Nahrung“. Schaffe Raum dafür, herauszufinden, welcher geistige Input für dich jetzt gerade wichtig ist. Gehe deinen Bücherschrank durch und schau, welches ungelesene oder auch vor langer Zeit gelesene Buch nochmal in die Hand genommen werden möchte. Oder gehe in eine Buchhandlung und lasse dich inspirieren, recherchiere im Internet, höre dir einen Vortrag an usw. Öffne dich für Impulse, Themenfelder, die dich geistig und intellektuell anregen, dir neue, wichtige Erkenntnisse bescheren und Zusammenhänge eröffnen. Genieße das geistige und persönliche Wachstum, das dadurch entsteht.





Eine Betonung im oberen Ohrdrittel zeugt von dem seelischen Bedürfnis, Geist und Intellekt zu entwickeln. Merkmale der Ohren geben grundsätzlich Aufschluss über unsere seelischen Bedürfnisse und Tiefenschichten. Wir können unsere seelische Gesundheit stärken, indem wir uns in unserem Alltag Raum nehmen, um uns für Seelenimpulse zu öffnen. Dafür reicht unsere bewusste Entscheidung und Zeit und Ruhe.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, die geistige Nahrung zu finden, die meine Seele braucht. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



GENUSS

Entscheide dich dafür, die Gaben der Natur und des Lebens ganz bewusst zu genießen. Erfreue dich an der Fülle an Nahrungsmitteln, die uns die Natur schenkt, und den vielen raffinierten und kreativen Zubereitungsmöglichkeiten, die menschliche Kulturformen hervorgebracht haben. Nimm dir Zeit für die Zubereitung deiner Mahlzeiten, würdige in Dankbarkeit alle Menschen, die am Anbau, der Herstellung,



Bereitstellung deiner Nahrung beteiligt waren und zelebriere dein Essen ohne Ablenkung von Lesen, Fernsehen usw. Genieße auch das gemeinsame Essen mit anderen Menschen ganz bewusst. Höre grundsätzlich auf deinen Bauch bei der Auswahl deiner Speisen und Genüsse, richte dich nach Regionalität und Jahreszeiten aus und erfahre wie genau dir dein Körper sagt, was er braucht, damit du vital und gesund bleibst, ohne auf etwas zu verzichten. Lass nicht deinen Kopf deine Genussfähigkeit dirigieren oder gar einschränken und hinterfrage die verschiedenen Ernährungsphilosophien kritisch. Stärke dich und deinen Körper, indem du ausschließlich auf deine individuellen Bedürfnisse hörst.



Genussfreude und Bauchgefühl erkennt man an einer kugeligen Nasenspitze. Feier- und genussfreudige Karnevalisten setzen sich eine rote Kugel auf die Nase und verstärken unbewusst dieses Merkmal und seine Wirkkräfte. Wenn wir uns gedanklich oder wahrhaftig eine „Genießernase“ aufsetzen, stärken wir dieses Potenzial in uns. Auch ein voller Mund ist Ausdruck für Genuss- und Sinnesfreude. Schmale Lippen werden sofort voller und weicher, wenn man Gedanken an Disziplin und Kontrolle bewusst loslässt und sich auf Freude und Genuss einlässt. Auch die Nasenspitze fängt dann an zu „strahlen“.



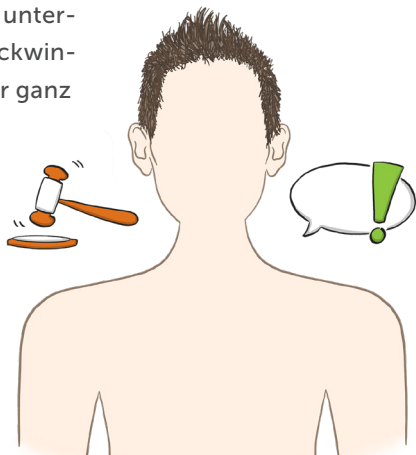
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, freudvoll, bewusst und dankbar zu genießen und dabei auf meinen Körper zu hören. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



GERECHTIGKEIT

Wo Menschen sind, gibt es unterschiedliche Interessen, Blickwinkel und Bedingungen, da wir ganz individuelle, vielschichtige Wesen sind. Das fordert uns immer wieder heraus, unsere eigene Individualität zu erkennen, wertzuschätzen, uns mit ihr im Leben zu positionieren und eine persönliche Haltung zu finden. Wenn du im Moment merkst, dass

Unklarheit und Ungerechtigkeit in deinem Umfeld spürbar sind, beschließe, dich für Klarheit und Gerechtigkeit einzusetzen. Stelle dich ggf. vor Menschen, die ungerecht behandelt, benachteiligt, verletzt, ausgegrenzt oder gemobbt werden. Vielleicht sind es auch eher Themen und Sachverhalte oder die eigenen Belange und Bedürfnisse, für die du dich stark machen sollst. Du wirst wissen, was jetzt deine Aufgabe ist. Beachte bei deinem Einsatz, dass du konstruktiv und klärend wirkst und kein Öl ins Feuer gießt. Beschäftige dich dazu mit dem Thema gewaltfreie Kommunikation (nach M. B. Rosenberg). Sie hilft dir, sachlich, authentisch und zielführend zu kommunizieren und zu handeln.





Elektrische Energie, die sich in Breitformen ausdrückt (z. B. breite Schultern, abstehende Ohren), zeugt davon, dass ein Mensch grundsätzlich in der Lage ist, sich zu wehren. Sind diese Breitformen in Kombination mit Anlagen aus dem Empfindungsnaturell vorhanden, ist dieser Mensch bereit, sich aktiv für Gerechtigkeit einzusetzen. Sport und Körperarbeit, die unsere körperliche Präsenz und unser Stehvermögen stärken, fördern diese Kräfte in uns, sodass wir uns besser für unsere und die Anliegen anderer einsetzen können. Beschäftigung mit ethisch, moralischen Grundsätzen unterstützt unseren Gerechtigkeitssinn auf der geistigen Ebene.

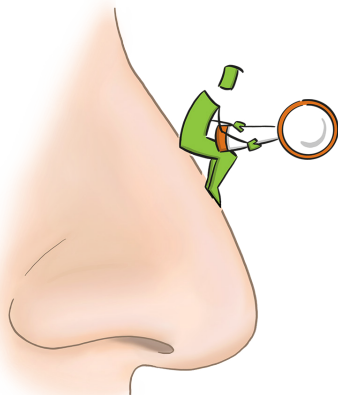


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mich für Gerechtigkeit und Klarheit einzusetzen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



GRÜNDLICHKEIT

Für dich ist es jetzt wichtig, gründlich zu sein. Egal, ob du gerade mit einem beruflichen, privaten, persönlichen Thema oder Sachverhalt beschäftigt bist. Nimm dir Zeit, dich tiefer mit dieser Thematik auseinanderzusetzen. Prüfe die bisherigen Fakten, Erkenntnisse, Dokumente, Vereinbarungen, Verträge usw. genau und suche darüber hinaus nach weiterführenden Informationen, ob digitale oder gedruckte, und beziehe sie mit ein. Sei bei deiner Recherche gründlich und prüfend und gehe in die Tiefe. Durch dieses Engagement wirst du auf vielen Ebenen profitieren und dir dein eigenes, unabhängiges Bild machen können. Genieße diese Fleißarbeit und den einfachen Zugang zu Informationen heutzutage zur eigenen Meinungs- und Bewusstseinsbildung. Du wirst dadurch wachsen und deine Klarheit und Entscheidungsfähigkeit stärken.





Einem Menschen mit konvex gebogenem Nasenrücken fällt es leicht, gründlich vorzugehen. Er ist von sich aus motiviert, Sachverhalte gründlich zu prüfen und auch Fehler zu erkennen. Wenn wir diese Kompetenzen in uns bewusst mobilisieren wollen, helfen Fleiß und Bewegung, die grundsätzlich die Ausprägung des Nasenrückens stärken sowie Meditationen, die die Konzentrationsfähigkeit fördern.



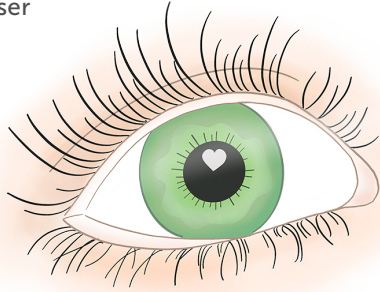
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, prüfend und gründlich vorzugehen, um Bewusstsein und Klarheit bezüglich meines Themas zu erhalten. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



GÜTE

Entscheide dich in dieser Zeit bewusst dafür, dich und deine momentane Situation mit Güte zu betrachten. Lass Wohlwollen und Gutmütigkeit in deinen Alltag einziehen und gib ihnen den Vorzug gegenüber strategischem,

planerischem und zielorientiertem Denken und Vorgehen. Es ist jetzt die Zeit für gütige Annahme. Du wirst dadurch eher Klärung bezüglich deiner Themen und Anliegen erhalten als durch Kampf, Zähigkeit und Zielstrebigkeit. Diese sanftmütige Haltung tut deinem Herzen gut und löst Spannungen und Druck, der sich belastend auf dich und dein Energiesystem auswirkt. Sei dir sicher, dass du durch diese Haltung schneller voranschreitest, indem du harmonisierend wirkst auf dich selbst und dein Umfeld.





Gutmütigkeit erkennt man in der Psycho-Physiognomik vor allem am Augenausdruck. Augen sind das Tor zur Seele und ein Spiegel unserer geistigen und emotionalen Verfassung. Auch ihre Form gibt Hinweise auf die Art und Weise wie wir die Welt sehen. Zeigen die Augenwinkel nach unten, ist das ein Zeichen für Wohlwollen und Gutmütigkeit. Auch weiche, anliegende Ohren sind ein Hinweis auf Sanftmut und Güte. Wollen wir diese Eigenschaften in uns fördern, hilft es, immer mal zwischendurch die rosarote Brille aufzusetzen und die Aufmerksamkeit konsequent auf positive Gedanken und Vorstellungen auszurichten.

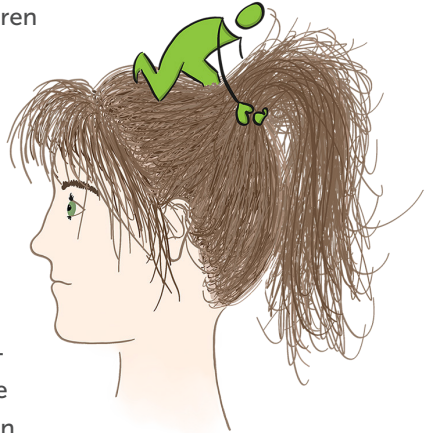


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, wohlwollend und gütig zu sein. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



HAARE

Schenke jetzt deinen Haaren besondere Aufmerksamkeit. Brauchen sie momentan etwas mehr Pflege? Stimmt deine Frisur oder wollen deine Haare eine andere Form? Deine Haare transportieren deine inneren Energien und du kannst durch die Behandlung deiner Haare auch deine inneren Kräfte beeinflussen.



Stelle dich vor den Spiegel und fühle dich in diesen Zusammenhang ein. Welche Impulse kommen dir? Nimm wahr, dass dich deine Haare in deinen Prozessen energetisch unterstützen können, indem du sie an bestimmten Stellen bündelst, oder bestimmte Kopf- und Gesichtspartien „freilegst“ und öffnest oder bedeckst und schützt oder in deiner Weise akzentuierst. Experimentiere mit diesen Kräften und stärke damit deine Individualität, indem du dich traust, deine Haarkraft für dich zu nutzen jenseits von aktuellen Modetrends.



Die Haare stehen für unsere allgemeine Nervenkraft und geben Hinweise auf unser geistiges Kraft- und Energiepotenzial. Durch Bündelung der Haare können wir die Kräfte an die Stelle lenken, die wir gerade stärken wollen, z. B. unser Selbstbewusstsein (oberer Hinterkopf), unsere Berufsliebe (Hinterkopf). Durch unseren Haarschnitt können wir Bereiche akzentuieren, z. B. unsere Durchführungsenergie (Unterkiefer/Kinn), schützen (Stirn/Pony) oder freilegen, damit sie in Resonanz gehen können (Bindungswille, Familiensinn/oberer Nackenbereich).



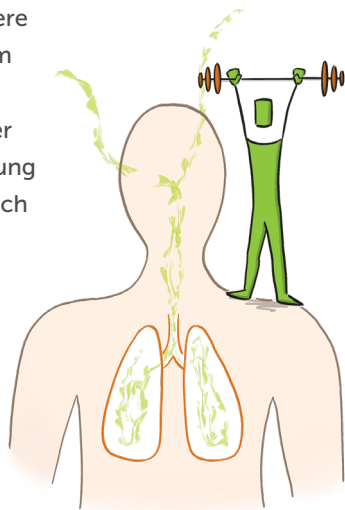
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, meine Haare bewusster wahrzunehmen und ihre Kraft für mich zu nutzen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



HALTUNG

Achte jetzt auf deine innere Haltung dir selbst und deinem Leben gegenüber. Fühlst du dich klein und machtlos oder kraftvoll und bereit, Verantwortung zu übernehmen? Wie drückt sich deine innere Einstellung in deiner äußeren Haltung aus? Wie atmest du? Wie stehst du da? Mache dich ganz bewusst „gerade“. Richte dich auf, fülle deine Lunge mit Luft und atme alles Belastende ab. Spüre wie sich innere Unsicherheit und

Anspannung löst, wenn du deinen Körper aufrichtest, deine Schultern breit werden lässt, dein Rückgrat streckst und deine Atmung fließen lässt. Du verbindest dich durch diese Haltung mit deinem Leben und deinen Aufgaben. Du nimmst dein Leben an und „stellst dich“, sanft und kraftvoll zugleich. Spüre wie dein Inneres deiner äußeren Haltung folgt und genieße die positiven Auswirkungen einer stabilen, offenen und präsenten Haltung.





Deine Körperhaltung und vor allem deine Schultern geben Auskunft über deine Kraft, dich aktiv einzusetzen und Herausforderungen „zu schultern“. Breite, gerade ausgerichtete Schultern stehen für Wehrhaftigkeit und ein gesundes Selbstbewusstsein. Diese aufrechte Haltung öffnet auch den Brustkorb für eine freie Atmung und ermöglicht das Abatmen von Anspannung und eine freie Kommunikation. Wenn wir diese Haltung bewusst einnehmen, spüren wir sofort die Rückkopplung zu unserem inneren Fühlen und die Kraft, die uns zufließt.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, innerlich und äußerlich Haltung zu zeigen, kraftvoll und aufrecht zu sein und mein Leben verantwortungsvoll zu leben. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



HARMONIE

Gerade wenn im Umfeld Differenzen auftreten und Kämpfe ausgetragen werden, braucht es immer wieder Phasen der Ruhe und Abgrenzung, um die Akkus wieder aufzuladen und aufzutanken. Du sehnst dich im Moment nach Harmonie und einem entspannten Umfeld?



Auch wenn du dich grundsätzlich nicht zum aktiven Friedensstifter berufen fühlst, traue dich, deine Bedürfnisse nach einem friedlichen Miteinander zum Ausdruck zu bringen. Manchmal braucht es nur einen kleinen Impuls von außen, um die Luft aus einer angespannten Situation zu nehmen. Wenn Konfliktsituationen zu komplex und verfahren sind, traue dich, dich rauszuziehen und nur für dich zu sorgen. Deine Entspannung wird sich dann auch harmonisierend auf das Umfeld auswirken. Baue Anspannungen durch Sport, bewusstes Abatmen negativer Emotionen ab und tue Dinge, die deine Schwingung erhöhen und deine Herzkraft aufladen, wie Spaziergänge in der Natur, Musik, Gebet, Meditation. Versuche dann, alles um dich herum eher zu beobachten als zu bewerten und du wirst die Harmonisierung, die dadurch geschieht, direkt merken.



Menschen mit natürlichen Rundformen im Gesicht und Körper sind harmonieliebend und können auch gut harmonisierend wirken. Ihnen fehlen die „Ecken und Kanten“, um anzuecken und sich zu reiben. Wenn wir Harmonie in unser Leben bringen wollen, hilft es, sich bewusst mit Menschen zu verbinden, die diese runden und eher weichen Körperformen haben. Sie tun uns in dieser Situation gut und holen uns runter.

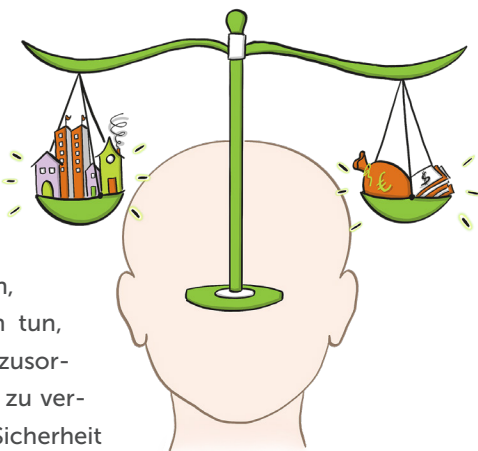


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, Spannungen abzubauen und ermögliche mir, harmonisierend zu wirken für mich und mein Umfeld. So wie es für mich und meine Mitmenschen richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



HAUSHALTEN

Tiere, die im Winter von gesammelten Vorräten leben müssen, wie z. B. Eichhörnchen, sind Meister des vorsorglichen Verhaltens. Auch bei uns Menschen gibt es immer wieder Zeiten, in denen wir gut daran tun, zu haushalten und vorzusorgen, um uns ein Polster zu verschaffen. Es gibt uns Sicherheit und erdet. Führe dir vor Augen, dass es ganz natürlich ist, Vorräte aufzubauen, damit du wieder aus dem Vollen schöpfen kannst, wenn es Zeit ist. Genieße deine Entscheidungsfreiheit und sage nein zu Ausgaben, Aufgaben und Verpflichtungen, die dich im Moment schwächen. Nimm wahr, dass dieses ressourcenorientierte Handeln gründet und dir die Freiheit gibt, wieder aus einer stabilen Situation der Sicherheit heraus zu agieren.





Menschen mit einer Betonung im mittleren Seitenhaupt verstehen es sehr gut, zu haushalten, Vorräte, Geld und Güter anzusammeln und darüber hinaus sogar zu vermehren. Ein ausgeprägtes Seitenhaupt gehört zum Ruhenaturell und bedeutet die Fähigkeit, ressourcenorientiert und ökonomisch zu handeln. Wenn wir uns z.B. einem „Sammlerhobby“ verschreiben oder uns entscheiden, für eine Anschaffung zu sparen, verstärken wir diese Kräfte in uns.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, zu haushalten und vorzusorgen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



HERZ

Höre auf dein Herz. Jetzt ganz besonders. Unser Alltag lässt die Sprache unseres Herzens oft nicht durchkommen. Deshalb ist es heilsam, diesem allerwichtigsten Impulsgeber in uns immer wieder ganz bewusst zuzuhören. Nimm dir Zeit, dir heute an einem ruhigen, angenehmen Ort die Fragen zu beantworten: Was liegt mir gerade

richtig am Herzen? Was ist ein unerfüllter Herzenswunsch? Wobei geht mir förmlich das Herz auf? Notiere deine Assoziationen zu diesen Fragen und platziere sie an einem Ort, an dem sie dir immer wieder ins Auge fallen, damit du dich mit ihnen verbindest und sie in dein Leben integrierst. Mache dir bewusst, dass es sehr wirkungsvoll ist, wenn du deine Aufmerksamkeit immer mal wieder auf deine Herzensangelegenheiten lenkst. Das Herz hält nicht nur unseren Körper am Leben, indem es unermüdlich schlägt, es ist auch unser emotionaler und spiritueller Mittelpunkt. Sei dankbar für die Herzenergie, über die du dich immer mit deiner göttlichen Quelle verbinden und mit der du anderen Menschen auf der Herzebene begegnen kannst. Wenn du in deinem Herzen bist, sind Körper, Geist und Seele im Einklang und du strahlst Liebe, Freude, Dankbarkeit und Vertrauen aus.





Wie es bei einem Menschen um die Herzenergie bestellt ist, sieht man an der sogenannten Herzinteraktionszone neben den Nasenflügeln in Richtung Wangen. Ist das Gewebe dort weich, füllig und strahlend, ist viel Herzkraft vorhanden. Wenn sich eine ausgeprägte Herzzone beim Lächeln über die Wangen zieht, formen sich freundliche „Herz- und Kontaktbäckchen“. Sie wirken sympathisch, anziehend und vertrauenerweckend. Um die Herzenergie zu stärken, sollten wir auf unsere Herzenswünsche hören und so viel wie möglich herzlich lachen. Auch sich selbst im Spiegel anzulächeln, beeinflusst den Hormonspiegel positiv, bringt gute Laune und stärkt die Herzkraft, genauso wie anderen Menschen eine Freude zu machen, liebevoll, unterstützend und dankbar zu sein.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, die Stimme meines Herzens zu hören und danach zu handeln. Hilf mir, meine Herzkraft zu stärken und Liebe, Freude, Dankbarkeit und Vertrauen auszustrahlen. So wie es für mich und meine Umgebung richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



HILFSBEREITSCHAFT

Für dich ist es jetzt besonders wichtig, auf deine Mitmenschen zu achten und unterstützend zu sein. Gehe mit offenen Augen durch den Tag und nimm wahr, wo jemand gerade Hilfe braucht. Das kann die Mutter mit Kinderwagen in der U-Bahn sein, die alte Dame, die sich nicht über die Straße traut, der Kollege, der wieder an der neuen Excel-Tabelle verzweifelt, der Bettler am Straßenrand usw. Sei offenen Herzens und spontan bereit, zu

geben und genieße die Leichtigkeit und Freude, die aus spontaner Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit entsteht. Freue dich über Dankbarkeit, aber erwarte sie nicht. Spüre, wie gut dir diese unterstützende Haltung tut. Bedingungslose Hilfsbereitschaft macht uns innerlich reich und glücklich. Gönn dir jetzt möglichst viele dieser Glücksmomente.





Wölbungen auf einer hoch aufgebauten Oberstirn gehören zu einem Menschen mit ausgeprägter Hilfsbereitschaft. Wollen wir diese Aspekte in uns stärken, hilft eine freie Stirn und Fokussierung auf dieses Areal sowie eine Betonung der Oberstirn durch unsere Kopfhaltung. Indem wir unser Kinn mit unseren Ich-Kräften zurückziehen, kommt automatisch die Du-Orientierung unserer Oberstirn nach vorne und es fällt uns leichter, hilfsbereit zu sein.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, hilfsbereit und großzügig zu sein. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



IDEALE

Erlaube dir heute idealisierende Vorstellungen. Stelle dir die Frage, wie dein Leben idealerweise verlaufen sollte. Es können persönliche Themen und Träume sein, die du verwirklichen willst, oder weitreichende Visionen für die Gesellschaft und die Welt. Wichtig ist, dass sie positiv und sinnstiftend sind. Nutze deine Vorstellungskraft, um dir diese Wünsche und Visionen so auszumalen, als wären sie bereits Wirklichkeit. Sei dir bewusst, dass Gedanken kraftvoll sind und Einfluss auf dein Leben haben. Bist du mit diesen inneren Idealen verbunden, richtest du dein Denken und Handeln automatisch danach aus und bist offen für Impulse, die dich auf diesem Weg unterstützen. Aus diesem Bewusstsein entsteht eine große Schöpferkraft. Genieße die Energie, die dir dadurch zufließt, um groß und visionär zu denken.





Eine hoch aufgebaute, dominante Oberstirn hat die Begabung des idealisierenden, ethisch, moralischen, sozialen Denkens. Menschen mit dieser Anlage haben eine große Vorstellungskraft und Phantasie und können starke visionäre Kräfte entwickeln. Wenn wir diese Energie in uns stärken wollen, sollten wir darauf achten, dass unsere Stirn frei ist. Wir können das mit Hilfe von Haarbändern, Haarreifen oder Spangen tun, wenn uns Haare in die Stirn fallen oder wir ein Pony tragen. Vielleicht entscheiden wir uns auch für eine neue Frisur, die unsere Stirn permanent freilegt.

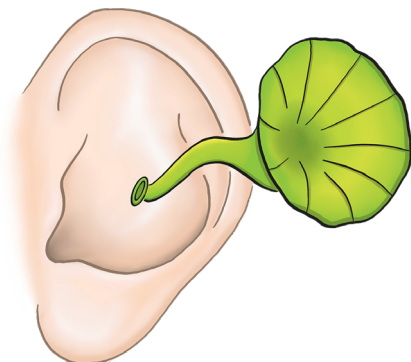


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, meine Wünsche, Visionen und Ideale zu erkennen und dadurch den ersten Schritt zur Manifestation zu tun. So wie es für mich und das große Ganze richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



INNERE ANLIEGEN

Dein Lebensweg sieht vor, dass du deinen tiefen ureigenen Wünschen und inneren Anliegen auf die Spur kommst. Die Fragen dazu lauten: Was will sich in diesem Leben durch mich entwickeln? Welche inneren seelischen Impulse führen mich zu meiner Erfüllung, meinem Lebens-



sinn? Öffne dich heute bewusst über deine Gefühlsebene für Antworten auf diese tiefgreifenden Fragen nach deinen inneren Beweggründen für dein Dasein, nach deiner individuellen Lebensaufgabe. Dieses „In-dich-hineinfühlen“ gelingt dir möglicherweise erst, wenn du vorhandenen Stress durch Bewegung in der Natur oder Meditation abbaust. Erhöhe dein Energieniveau für diese Innenschau z.B. auch durch hochschwingende Musik, die dein Herz berührt und dich entspannt oder hochschwingende Worte und Gebete. Schaffe so einen heiligen Raum, um deiner Seele eine Stimme zu geben. Gib dich dieser Aufgabe hin und lass alles in dir aufsteigen, was sich zeigen will. Es wird dich beflügeln und auf allen Ebenen bereichern.



Eine Betonung im mittleren Ohrdrittel zeugt von dem Vermögen, über die Gefühlsebene an seine tiefen inneren Wünsche und Anliegen heranzukommen. Die Suche nach der individuellen Lebensaufgabe und dem Lebenssinn sind dann ein drängendes Bedürfnis. Ist die innere Ohrmuschel dazu noch groß, bedeutet das zusätzlich ein gut ausgeprägtes Klangempfinden und eine Sensibilität für Seelenschwingungen. Wir können diese Sensibilität steigern, indem wir uns für Schwingungen öffnen, die uns auf tiefer Ebene in Form von Musik, Poesie, Tanz, Kunst, Naturerlebnissen usw. anrühren.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, in mich hineinzufühlen und meinen tiefen inneren Anliegen, Wünschen und Beweggründen auf die Spur zu kommen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



INTUITION

Du weißt viel mehr als dir bewusst ist. Dein Schatz an innerem Wissen ist unfassbar groß, doch unser rastloser Verstand erschwert uns die Verbindung zu diesem Wissen.

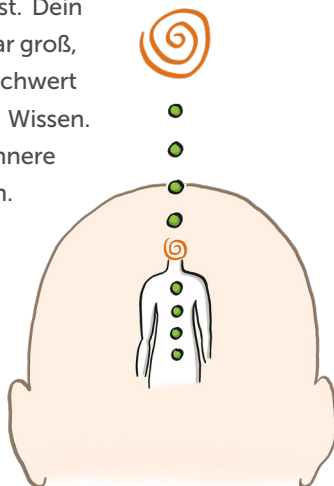
Nimm dir vor, auf deine weise, innere Stimme, deine Intuition, zu hören.

Lade deine Intuition bewusst ein, dir Informationen zu geben, die wichtig für dich sind und dir jetzt in deiner Situation weiterhelfen. Die Hilfe kommt in Form von Impulsen, Geistesblitzen, Bildern, die zu deiner Fragestellung passen.

Meist erhältst du diese intuitiven

Informationen in einer Situation, in

der du dein Thema losgelassen hast, beim Duschen, Spaziergehen usw. In diesen Momenten passiert es leicht, dass wir diesen Informationen keine Bedeutung beimessen, sie beiseite schieben oder „zerdenken“. Übe dich darin, dich ab jetzt bewusst für dein intuitives, universelles Wissen zu öffnen. Du wirst spüren, dass dir dadurch göttliche Führung zuteil wird. Auch wenn du noch keine Übung in spiritueller Anbindung durch Gebet oder Meditation hast, kannst du einfach jetzt beginnen, in den Dialog mit der göttlichen Quelle in dir zu gehen, den Lichtkräften des Universums, der Schöpferkraft ... finde deine Anrede und deine Worte. Es ist leicht und macht Freude. Leg einfach los!





Jeder Mensch hat die Möglichkeit, intuitive Impulse zu empfangen. Doch manche Menschen sind ganz besonders intuitiv. Diese Begabung ist sichtbar an einer Wölbung in der Mitte der Oberstirn in der Nähe des Haaransatzes. Auch wenn du dieses Merkmal hast, bedeutet es nicht, dass du deine intuitive Fähigkeit auch nutzt. In jedem Fall ist es nötig, die Intuition bewusst in sein Leben einzuladen und zu integrieren. Und das zu tun lohnt sich, es gibt keinen besseren Ratgeber, Coach, Therapeuten, als die intuitive Führung. Gewachsene Erfahrung im Umgang mit seiner Intuition ermöglicht es, auch für andere Menschen intuitives Wissen zu empfangen.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte verbinde mich mit meiner inneren Stimme, meinem universellen Wissen, meiner göttlichen Quelle und hilf mir, die intuitiven Impulse für mein Leben zu nutzen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.

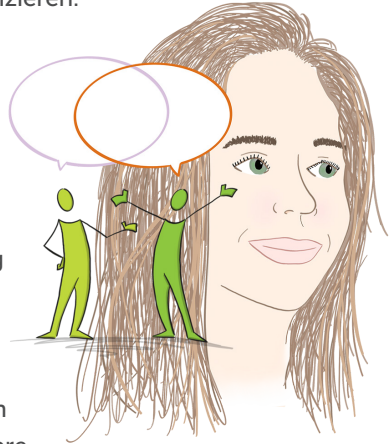


KOMMUNIKATION

Wir können nicht nicht kommunizieren.

Unser Körper, unsere Ausstrahlung, alles an uns sendet ständig Signale und Informationen aus. Wenn wir uns auf das Gute und Positive in uns und unserer Umgebung ausrichten, ist unsere Körperhaltung und unser sprachliches Kommunikationsverhalten auch davon bestimmt. Konzentriere dich jetzt bewusst auf das Positive in deinem Alltag und benutze entsprechend

freundliche Worte. Die Schwingung, die von einer positiven und wertschätzenden Wortwahl ausgeht, wird dir selbst gut tun und deinen Mitmenschen sowieso. Genieße es einfach, jedes deiner Worte mit einem Lächeln zu unterstützen. Entscheide dich so oft es geht für einen freundlichen Smalltalk, für eine nette Plauderei, die einfach stimmungsaufhellend wirkt, ohne den Anspruch, tiefgründig zu sein. Spüre und genieße die Offenheit, Verbundenheit und Leichtigkeit, die durch diese freundliche Kommunikation entsteht.





Wir kommunizieren durch unseren Körperausdruck und unsere Sprache. Das ausdrucksstärkste und ehrlichste Kommunikationsareal sind unsere Augen. Sie laden zum Austausch ein oder signalisieren Rückzug und Innenschau. Auch unsere Körperhaltung kann Offenheit oder Abwehr ausdrücken. Unser Mund zeigt an, wie wir sprachlich kommunizieren. Ein lockeres, weiches Lippengewebe plaudert gern und ist in der Lage, freundliche Gefühle durch Sprache auszudrücken. Wenn wir unsere Lippen bewusst lockern, spüren wir sofort eine verstärkte Sinnlichkeit und Emotionalität, die wir mit unserem Sprachausdruck verbinden können.



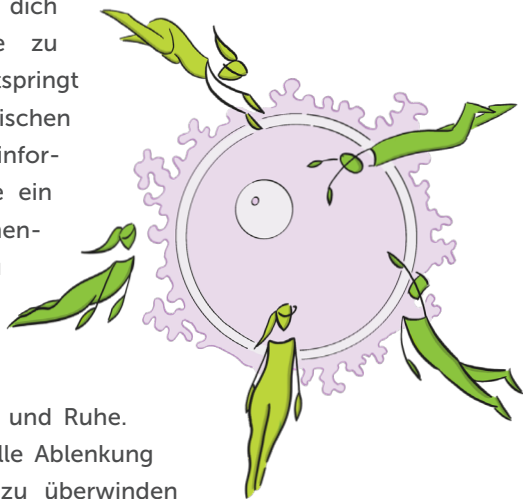
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, heute freundlich und positiv zu kommunizieren auf allen Ebenen und die damit einhergehende Offenheit, Verbundenheit und Leichtigkeit zu genießen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



KONZENTRATION

Jetzt ist es wichtig, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Alles entspringt aus einem schöpferischen Kern, der alle Grundinformationen enthält, wie ein Samenkorn, eine Samen- oder Keimzelle. Um zu wesentlichen Kernbotschaften vorzudringen, braucht es Konzentration, Fokus und Ruhe.

Nimm dir jetzt Zeit, alle Ablenkung und Reizüberflutung zu überwinden und dich auf diese Konzentrationsenergie einzulassen. Meditation, ruhige kontemplative Körperübungen können dir dabei helfen, bewusst in dich zu gehen. So schaffst du Raum für essenzielle Wahrnehmungen und Botschaften. Vertraue darauf, dass dir dabei genau das zufließt, was für dich jetzt wichtig und wesentlich ist.





Grundlage der psycho-physiognomischen Ausdruckskunde sind formbildende schöpferische Energien. Konzentrationsenergie ist eine geistige, informationstragende Energie, z. B. lokalisiert im Innern einer Zelle oder eines Samenkorns. Sie ist schöpferisch und die geheimnisvollste Energie, aus der sich alles offenbart und entwickelt. Die Konzentrationsenergie strebt zur Ruhe, hat Sammelkraft und Bindungsvermögen. Wenn wir uns auf eine Sache konzentrieren, fokussieren oder meditieren, entsteht ein Mittelpunktsgeschehen, dem sich anderes unterordnet, und wir zum Kern vordringen können. So kommen wir zu Lösungen. Das geistige Konzentrationsvermögen des Menschen befindet sich in der Mitte der Nasenwurzel, dem „dritten“ Auge (Stirnchakra). Wenn wir bei unserer Kontemplation/ Meditation diesen Bereich fokussieren, stärken wir unsere Konzentrationsenergie.

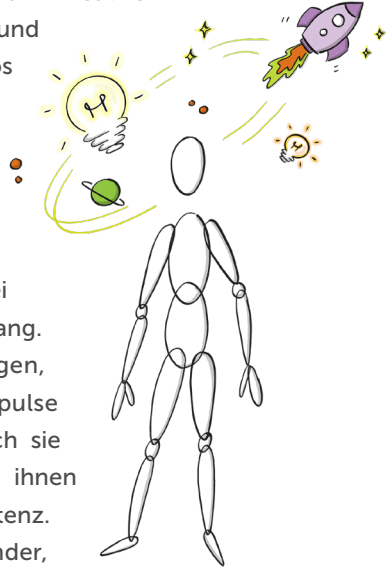


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mich zu konzentrieren und zum Wesentlichen vorzudringen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



KREATIVES DENKEN

Mache deinen Kopf frei für kreative Ideen. Lass Sorgen, Ängste und beschränkende Gedanken los und schaffe Platz für kreatives und visionäres Denken. Jetzt ist Zeit zum Abheben und Phantasieren. Öffne dich für neue Vorstellungen und Sichtweisen. Stelle dabei auch deine Sinne auf Empfang. Notiere deine Empfindungen, Wahrnehmungen, Ideen, Impulse oder visualisiere sie oder sprich sie auf einen Tonträger und gib ihnen dadurch eine materielle Existenz. Markiere dir in deinem Kalender, die Notizen, Zeichnungen, Bilder, Aufzeichnungen usw. nach einem Monat nochmal anzusehen bzw. anzuhören. Genieße diesen kreativen, schöpferischen Prozess und seine Auswirkungen.





Das Empfindungsnaturell ist eines der drei Grundnaturelle in der Psycho-Physiognomik. Ein Mensch im Empfindungsnaturell hat zierliche, feine Körper- und Gesichtsformen, eine helle Haut, große Augen und eine hohe, breite Stirn. Phantasie, Ideenreichtum, geistige Orientierung, eine hohe Wahrnehmungs- und Empathiefähigkeit sind seine Stärken. Durch Kreativitätsübungen, Träumen, Phantasiereisen, schöngestigen Input und Achtsamkeitsübungen stärken wir die Empfindungsenergie in uns.

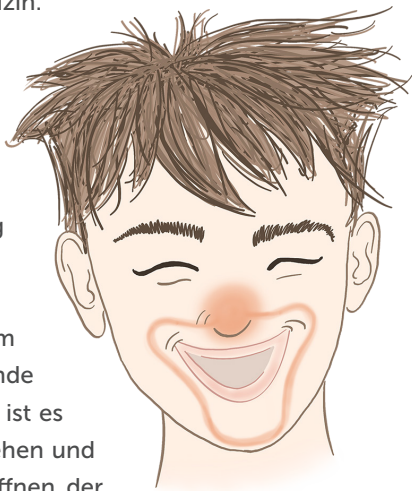


Höchste Schöpferkraft allen Seins, hilf mir, kreative Ideen und Visionen zu entwickeln, sinnlich wahrzunehmen und meine Empfindungsenergie mit ihren schöpferischen Kräften zu stärken. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



LACHEN

Lachen ist die beste Medizin. Dieser Spruch ist bekannt. Nimm ihn mit in deinen Tag und lächle und lache so oft wie möglich. Lächle dich morgens im Spiegel an, gehe lächelnd deinen Weg zur Arbeit. Lächle immer wieder in dich hinein und nimm alle Freude um dich herum bewusst wahr und verbinde dich damit. In diesem Modus ist es leicht, auch noch weiterzugehen und dich für Humor und Witz zu öffnen, der dich richtig zum Lachen bringt. In der Morgenzeitung, bei Facebook, in der Kaffeepause im Büro, sei bereit zu lachen, laut und herzlich und genieße die Welle der Freude, Entspannung und des Glücksgefühls, die dadurch entfacht wird. Dabei ist es egal, ob der Humor geistreich, banal, kindlich ist. Genieße einfach die lichtvolle und ansteckende Kraft, die durch Lachen entsteht und die über deine Mimik dein Hormonsystem und deinen ganzen Organismus belebt und deine Strahlung erhöht. Denn Freude erleuchtet uns!





Menschen mit Humor und Witz haben ein natürliches Clownskinn. Der Bereich am Kinn, den sich Clowns weiß schminken, tritt bei diesen Menschen plastisch hervor, besonders wenn sie lachen. Je mehr wir uns bewusst für Freude, Selbstironie, Witz, Kabarett, Nonsense, Clownerie, Comedy usw. öffnen, desto stärker wird dieses Areal aktiviert. Haben wir Humor in unser Leben integriert, gelingt Vieles mit mehr Leichtigkeit. Es lohnt sich also, das Clownskinn bewusst zu fördern.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, Lachen, Humor und Witz in meinen Alltag zu integrieren, damit mein Leben leichter und freudvoller wird. So wie es für mich und meine Mitmenschen richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



LIEBE

Lass die Liebe in dein Leben! Betrachte dich, dein Leben, deine Mitmenschen, deine Umgebung durch die Brille der Liebe und Annahme. Öffne dein Herz für alles Schöne und Wunderbare um dich herum. Lächle, strahle und sei ein Leuchtturm, der Licht und Liebe verströmt. Sei dir bewusst, dass dir Liebesenergie aus einer unerschöpflichen Quelle zur Verfügung steht. Spüre, welche Kraft und Energie du mobilisierst, wenn du bedingungslos liebst und wie dadurch alle kräftezehrenden Widerstände ausgehebelt werden. Nimm wahr, wie diese Liebesenergie sofort positive Momente, positive Begegnungen und freudvolle Lebensumstände kreiert und dich glücklich macht.





Grundlage der psycho-physiognomischen Ausdruckskunde sind formbildende schöpferische Energien. Helioda ist die schöpferische Empfindungs- und Lichtenergie, die als Liebeskraft wirksam wird. Sie ist das Lebenslicht der Zelle und lässt alles Lebendige strahlen. Die heliodischen Anteile in einem Menschen drücken sich durch eine helle fein strukturierte Haut und durch feine bis zarte Gesichts- und Körperformen aus. Heliodische Menschen strahlen Liebe, Güte und Wärme aus. Sie haben etwas, das uns anrührt und selbst in eine positive herzerwärmende Schwingung versetzt, wenn wir es zulassen. Solche Personen nehmen wir als lichtvoll, strahlend und „schön“ wahr. Durch eine hochschwingende Umgebung können wir unsere heliodischen Kräfte aufladen. Dies geschieht immer in unberührter Natur, in der Begegnung mit Kunst, Musik, Kultur und liebenden, sanftmütigen, sprich stark heliodischen, Menschen und Tieren.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mich und meine Umgebung durch die Brille der Liebe und Annahme zu betrachten und so selbst Licht und Liebe auszustrahlen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



MITGEFÜHL

Wenn du diese Karte ziehst, widme diesen Tag deinem Gemüt.

Öffne dich für deine tiefen,

vom Alltag oft überlagerten

Gefühle der Verbundenheit und des Mitgefühls. Tief

im Innern weißt du, dass

alles mit allem verbunden

ist. Genieße dieses

Bewusstsein und fühle

dich dadurch aufge-

hoben und getragen.

Öffne deine Gefühls-

welt für deine Umgebung

und nimm wahr, wie erfüllend es ist, Menschen mit Empathie und

Verständnis begegnen zu können. Erkenne, dass Mitgefühl dein Herz

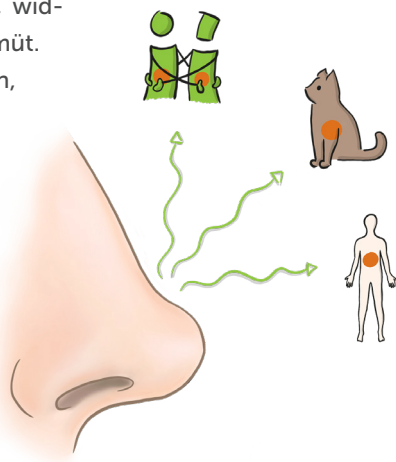
öffnet und Vergeben möglich macht. Vielleicht fällt dir eine Situation

ein, die dich belastet und durch Verzeihen aufgelöst werden

kann. Spüre die heilsame Wirkung des Mitgefühls für andere und

dich selbst. Sei jetzt sehr achtsam mit dir und vertraue darauf, dass

du bei der Öffnung deiner Gefühlswelt geschützt bist.





Über der Nasenspitze ist das Areal der Gemütsiefe. Dieser Punkt ist mit dem Sonnengeflecht, dem Solarplexus verbunden. Ist dort eine Vertiefung, sind wir mitfühlend. Ist dort eine Wölbung, liegt uns der sachliche Rat und wir sind weniger vom Leid anderer berührt. Um Mitgefühl für andere Menschen und uns selbst zu aktivieren, hilft es, seine Hand sanft auf den Solarplexus (Mitte des unteren Rippenbogens) zu legen, seinen Atemrhythmus zu spüren und sich liebevoll mit seinem weichen inneren Kern zu verbinden.

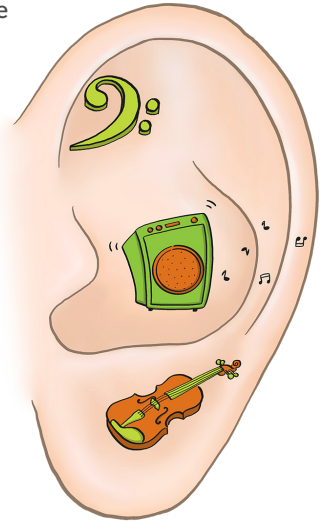


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mich für die heilsame Wirkung des Mitgefühls, des Verständnisses und des Verzeihens zu öffnen. So wie es für mich und meine Umgebung richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



MUSIK

Musik ist eine universelle Sprache, die mühelos Kommunikationsbarrieren und kulturelle, ideelle Unterschiede überwindet. Der Hörsinn ist der erste Sinn, den ein Embryo im Mutterleib zur Verfügung hat. Wenn wir Musik hören, die wir mit einer bestimmten Lebensphase verbinden, sind sofort Bilder und Gefühle aus dieser Zeit präsent. Musik ist Schwingung, die uns auf einer uns alle verbindenden Ebene berührt. Der Herz- und Emotionsebene. Lasse dich jetzt von Musik, die dich freudvoll berührt, in eine positive Schwingung versetzen, lass dich aus dem Kopf herausholen und dich mit angenehmen Gedanken und Gefühlen verbinden. Schau, was dir da gerade gut tut: ruhige, meditative Klänge, Klassik, Soul, Elektro, Singer-Songwriter-Gitarrensound usw. Wichtig ist, dass du beim Hören innerlich lächelst. Genieße dieses Geschenk und lass dich tragen.





Musikalisches Talent erkennt man hauptsächlich am Ohr, dem Ausdrucksareal für seelische Bedürfnisse. Eine feine Strukturierung des oberen Ohrdrittels weist auf Musikalität hin. Eine große innere Ohrmuschel auf gutes Klangempfinden und eine rinnsalähnliche Vertiefung im Ohrläppchen auf instrumentale Begabung. Durch bewussten Musikgenuss finden wir Zugang zu Seelenthemen und tiefen emotionalen Ebenen sowie unserem inneren Gleichgewicht.



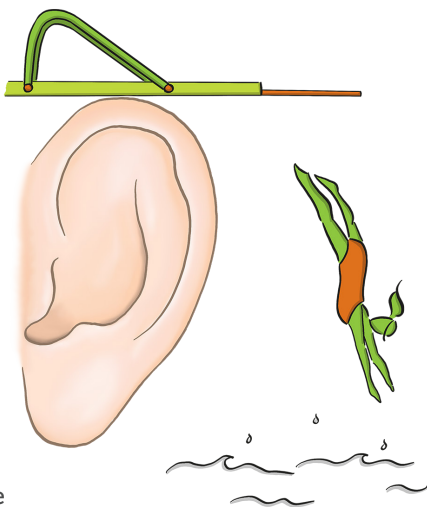
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mich durch Musik freudvoll und heilsam mit meiner Gefühls- und Herzebene zu verbinden. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



MUT

Manchmal ist es wichtig, einfach ins kalte Wasser zu springen und zu schwimmen, um sich dann vom Wasser tragen zu lassen. Dazu gehört erst mal Mut und Risikobereitschaft, Bedenken und Ängste zu überwinden und einfach beherzt einen Schritt ins Unge- wisse zu gehen und auf einen guten Ausgang zu vertrauen. Wage diese

Grenzüberschreitung und verlasse deine Komfortzone, das Bekannte und Gewohnte. Nur so ist Entwicklung möglich. Und jetzt ist die Zeit, diese Erfahrung zu machen und das Neue in dein Leben einzuladen. Mutig zu sein heißt, sich ein Herz zu fassen. Lass dieses Bild in dir wachsen. Herzenswünsche realisieren sich nicht von alleine, sie brauchen den beherzten Entschluss zum beherzten Vorgehen. Es ist deine Zeit. Folge deinem Herzen mutig und es wird sich Erfüllung einstellen.





Große Ohren sind ein Zeichen für seelische Sicherheit, aus der Mut und Risikobereitschaft wächst. Menschen mit diesem Merkmal gehen furchtlos und unerschrocken ihren Weg und haben das Durchhaltevermögen, an einsam gefassten Entschlüssen festzuhalten. Indem wir uns bewusst auf die Vorstellung eines positiven Ausgangs einer Situation konzentrieren, überwinden wir Zögerlichkeit und Ängstlichkeit und stärken Mut und Verantwortungsbereitschaft in uns. Denn Gedanken schaffen Realitäten.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mutig und beherzt vorzugehen, um Neues in mein Leben einzuladen und meine Herzenswünsche zu realisieren. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



NATUR

Gehe raus in die Natur und genieße die heilsame Wirkung, die dir dadurch zuteil wird. Die Gaben der Natur sind für jeden frei zugänglich und diese Großzügigkeit zu spüren, macht dich stark und frei. In der Natur können wir durchatmen, Belastungen abatmen und uns aufladen mit Sauerstoff, Düften, Augenweiden und wohlthuender



Ruhe. Ob wir auf einer Blumenwiese liegen und in den Himmel schauen, einen Baum umarmen oder durch Wälder joggen, die hohe Schwingung der Natur geht auf uns über und wir können aufatmen und entspannen. Finde heute dein individuelles Naturerlebnis. Vielleicht brauchst du Erdung und Unkraut jäten ist heute Erfüllung und keine lästige Pflicht, weil dir der Kontakt mit der Erde guttut. Vielleicht hellt das fröhliche Vogelgezwitscher deine Stimmung so auf, dass deine trüben Gedanken wie weggeblasen sind und du dich aufgehoben und verbunden fühlst. Nutze heute das kostenlose, wertvolle Wellnessangebot der Natur und ehre die Schöpfung durch deine Dankbarkeit.



Natur tut jedem Menschen gut, sie wirkt universell heilsam, wenn wir uns auf sie einlassen. Menschen im Empfindungsnaurell mit heller, fein strukturierter Haut tanken sofort in der Natur auf, weil ihre Durchlässigkeit die heilende Schwingung sofort dem Organismus zuführt. Menschen mit vollen Augenbrauen haben eine natürliche Naturverbundenheit und regenerieren dort ebenfalls am besten, unabhängig von ihrer Naturellanlage. In unserem reizüberfluteten Alltag sollten wir unser Energiesystem regelmäßig in der Natur aufladen, um gesund zu bleiben und so auch unser Bewusstsein dafür schärfen, dass die Natur unsere Lebensgrundlage ist und gewürdigt und geschützt werden muss.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, die heilsame Kraft der Natur zu spüren, dadurch aufzutanken und mich in Dankbarkeit verbunden zu fühlen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



OFFENHEIT

Öffne dich jetzt für die Großartigkeit und Vielfalt des Lebens. Begegne allen Menschen mit Offenheit, Neugier und Wertschätzung und mache die Erfahrung, dass dich jeder Augenblick in deinem Leben, den du bewusst erlebst, enorm bereichert. Mache deine Au-

gen groß und versetze dich immer wieder in die Energie eines glücklichen Kindes, das die Welt mit unvoreingenommener, liebevoller Offenheit erkundet. Du wirst dadurch eine Leichtigkeit und Lebensfreude spüren, die dich durch den Tag trägt und dir Türen öffnet. Sei dir bewusst, dass unser Leben aus Aktion und Reaktion besteht und genieße deine Kraft, positive Akzente zu setzen und entsprechende Reaktionen anzuziehen. Gehe mit offenen Augen durch den Tag und lass dich von der Haltung tragen, berühren und faszinieren, dass die Welt voller Wunder ist und dass du sie sehen und erleben kannst.





Große Augen strahlen Offenheit, Neugier und Wissensdurst aus. Sie haben etwas Faszinierendes, Anziehendes und laden das Gegenüber zum Austausch ein. Große Augen sind im wahrsten Sinne des Wortes Eye-Catcher in unserem Gesicht. Wenn wir unsere Augen bewusst weit öffnen, erhöhen wir unsere Aufnahmebereitschaft für neue Erkenntnisse und Verbindungen.



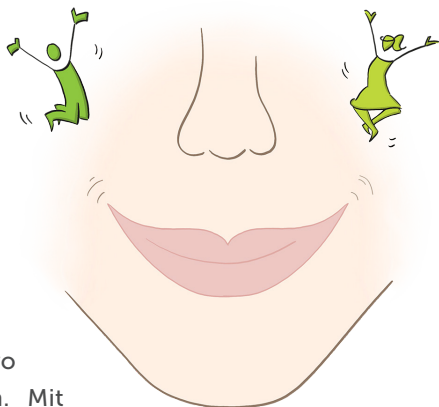
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, meine Augen mit liebevoller Wertschätzung für die Großartigkeit und Vielfalt des Lebens zu öffnen und entsprechende, positive Reaktionen anzuziehen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



OPTIMISMUS

Jedes Glas ist jetzt für dich halb voll und nicht halb leer. Beobachte dich und deine Umgebung durch eine rosa-rote Brille. Sei wohlwollend und gütig mit dir und deinen Mitmenschen. Wenn negative, pessimistische Gedanken hochkommen, analysiere wo sie ihren Ursprung haben. Mit welcher leidvollen Erfahrung bist du

so verbunden, dass sie sich immer wieder in deine Gedanken und Gefühle drängt? Schau dir auch diese negative Erfahrung durch deine rosarote Brille an. Hast du durch sie nicht auch etwas gelernt? Bist du durch sie nicht auch gewachsen? Versuche, deine schweren Gedanken leichter zu machen, indem du auch deine negativen Erlebnisse als deinen individuellen Weg annimmst. Dadurch projizierst du sie nicht mehr angstvoll in die Zukunft und es macht sich eine optimistische, zuversichtliche Grundhaltung breit. Übe diese Umkehr so oft du kannst und fange jetzt sofort damit an. Es lohnt sich!





Ob ein Mensch die Zukunft eher optimistisch oder pessimistisch sieht, erkennt man an seinen Mundwinkeln. Zeigen sie nach unten, hat dieser Mensch die Tendenz zu einer negativen Bewertung seiner Erfahrungen. Er projiziert Erlebnisse, die er als leidvoll empfunden hat, in die Zukunft und lebt in dem Gedanken: „Hoffentlich passiert das nicht nochmal“. Menschen, deren Mundwinkel nach oben zeigen, können ähnliches erlebt haben, doch gelingt es ihnen, aus diesen Erlebnissen positive Rückschlüsse für ihr Leben zu ziehen, die sie stark gemacht haben. Entsprechend optimistisch ist auch der Blick in die Zukunft. Das Leben kann eher angenommen werden wie es ist. Eine wertschätzende Rückschau auf seine Vergangenheit ist ein erster Schritt, um seine Mundwinkel wieder nach oben zu bringen. Wohlwollende tägliche Gedankenbeobachtung und Hinwendung zu Dankbarkeit und Annahme manifestieren eine optimistische Grundhaltung.



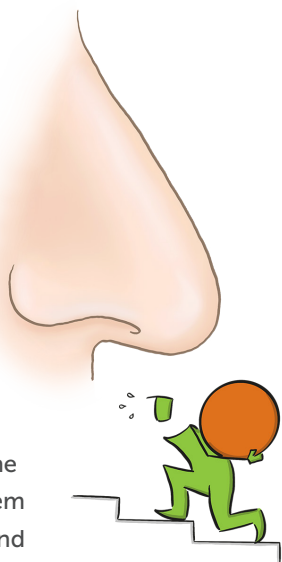
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, meine leidvollen Erlebnisse als lehrreiche Erfahrungen anzunehmen, die mich stark gemacht haben und lass mich optimistisch und zuversichtlich in die Zukunft blicken. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



PFLICHTBEWUSSTSEIN

Jetzt ist es wichtig, dass du dir bewusst machst, welchen Pflichten und Zwängen du dich aus Gewohnheit einfach unterwirfst. Schau dir deinen Alltag an und fühle dich in deine immer wiederkehrenden Lebensgewohnheiten hinein und erspüre, wo du selbstbestimmt und aus inneren Beweggründen heraus agierst und wo du nur aus Pflichtbewusstsein „funktionierst“.

Versuche, deine pflichtbewusste Leistungsbereitschaft und die intrinsische Motivation, die damit einhergeht, in einem neuen Licht zu sehen. Erkenne ihre Kraft und ihr Erfolgspotenzial und lasse den Gedanken zu, dass du entscheiden kannst, wofür du sie einsetzt. Nimm dir die Freiheit, deine Pflichten, Verantwortungsbereiche und Werte für dich individuell und neu zu definieren. Alleine diese Gedanken werden Veränderungen in deinem Alltag herbeiführen, so wie sie für dich richtig sind.





Eine nach unten gezogene Nasenspitze ist ein Zeichen dafür, dass dieser Mensch pflichtbewusst agiert und wenig Motivation von außen braucht, um sich einzusetzen. Um diese Begabung der pflichtbewussten Leistungsbereitschaft für sich positiv zu nutzen, ist es wichtig, seine Motive zu klären und sich danach auszurichten. Hat man dieses Talent der intrinsischen Motivation nicht ausgeprägt, sollten Aufgaben gefunden werden, für die das Herz schlägt, weil dadurch automatisch Einsatzbereitschaft und Eigenmotivation entstehen.

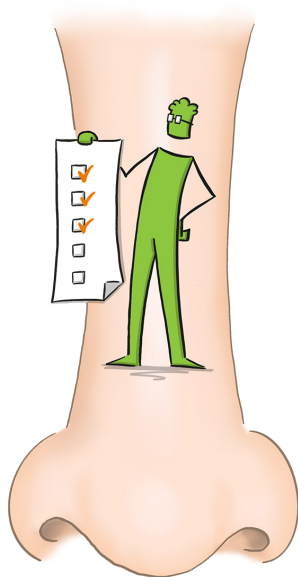


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, meine Pflichten und Verantwortungsbereiche für mich individuell zu definieren und sie an meinen Werten und Motiven auszurichten. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



PLANEN

Manchmal ist unser Kopf voller Vorhaben und unerledigter Dinge, sodass wir uns dadurch getrieben und überlastet fühlen. Nimm dir jetzt Zeit, Ordnung in dein Wirrwarr zu bringen. Setze dich in Ruhe hin und schreibe alles auf, was du dir vorgenommen hast und was einfach zu tun ist. Als zweiten Schritt sieh dir alles genau an und markiere die Dinge, die in weniger als zehn Minuten zu erledigen sind. Gehe diese To-Dos sofort an und genieße das befreiende Gefühl, diese Posten von deiner Liste direkt wieder zu streichen. Ordne die anderen Vorhaben nach Wichtigkeit und nimm dir jeden Tag etwas Zeit, deine Liste abzarbeiten. Lasse für den Rest der Zeit alle Gedanken daran los. Spüre, wie diese Planmäßigkeit Leichtigkeit in dein Leben bringt. Atme nach diesen wichtigen Schritten bewusst tief durch und überlege, was dich jetzt entspannt und dir Freude macht. Tue es und schreibe danach auch ein paar spaßige und erholsame Handlungen auf deine To-Do-Liste.





Ein Mensch mit einer geraden langgezogenen Nase hat das Talent, planmäßig vorzugehen. Gradlinigkeit und Vorausschau gehören zu seinem Alltag. Wenn diese Gabe fehlt, ist es hilfreich, sich am Anfang jeder Woche vorzustellen, was man bis zum Wochenende erledigt haben möchte, um sich gut zu fühlen. Wenn man sich diese Vorhaben notiert hat, kann man vorgehen wie vorher beschrieben. Durch dieses Tun stärken wir die Ausprägung eines geraden Nasenrückens. Wenn man von seiner Anlage her sehr planmäßig strukturiert ist, ist es wichtig, auch die Energie der Spontaneität, der Freude und des Loslassens in den Lebensalltag zu integrieren.



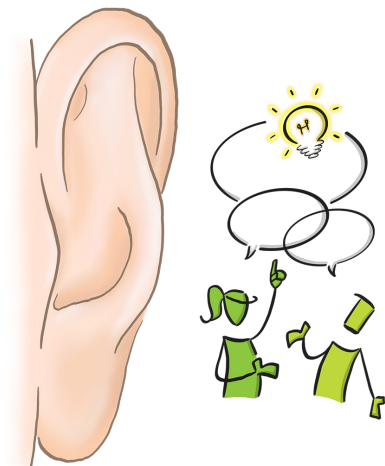
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, Planmäßigkeit und Leichtigkeit in mein Leben zu bringen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



REDEN

Öffne dich durch „Reden“ für dich und deine Herzensimpulse, die aus dem Unterbewussten an die Oberfläche wollen. Wähle eine liebevolle Person aus deinem Umfeld, der du vertraust und die ein „offenes Ohr“ für dich hat. verabredet euch in einem geschützten Raum mit Wohlfühlatmosphäre, in dem ihr ungestört seid. Fange einfach damit an, deine momentane Situation zu beschreiben und ver-

balisiere alle hochkommenden Gedanken und Gefühle. Befruchtet euch in einem einfühlsamen Dialog. Freue dich darauf, dir durch das Aussprechen aller Gedanken und Impulse deiner momentanen Gefühlslage und Lebenssituation bewusster zu werden. Dieser schöpferische Redeprozess auf Seelenebene wird dir helfen, deine Fragen zu beantworten, Entscheidungen zu treffen und anstehende Schritte und Handlungen zu klären.





Ein ausgeprägtes seelisches Kommunikationsvermögen erkennt man an einer hervorstehenden inneren Ohrleiste (Helix) von vorne gesehen. Menschen mit dieser Anlage brauchen den Redevorgang, um ihre Denkvorgänge anzuregen und seelische Beweggründe ins Bewusstsein zu bringen. Sie können sehr gut über innere Themen sprechen und Lösungen werden viel eher im Gespräch gefunden als alleine für sich. Oft ist dieses innere Kommunikationsvermögen ungenutzt und ein wichtiges Klärungspotenzial ist blockiert. Auch Menschen, die diese Anlage nicht ausgeprägt haben, dürfen sich durch diese Karte angeregt fühlen, in den Dialog zu gehen und sich für tieferliegende seelische Themen zu öffnen.

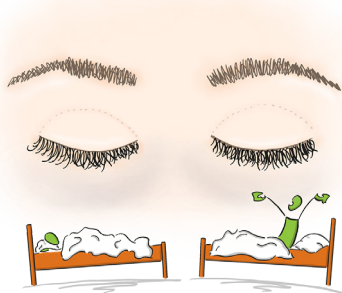


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, durch einen schöpferischen Redeprozess an tieferliegende, seelische Themen ranzukommen und Klärung herbeizuführen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



SCHLAFEN

Unser Körper braucht ausreichend Schlaf, um sich zu erholen. Schlafen ist unser natürlichstes und einfachstes Wellnessprogramm. Unser Nervensystem regeneriert im Schlaf, unser Unterbewusstsein verarbeitet währenddessen Erlebnisse und Erfahrungen, unsere Organe brauchen den Schlaf für die Aufrechterhaltung ihrer Funktion. Schau dir bewusst deine Schlafgewohnheiten an und überprüfe, ob sie zu deinem Wohle sind. Überprüfe deinen Schlafplatz. Ist er frei von elektronischen Geräten, ist er wohligh und einladend? Gibt es Gewohnheiten, die dein Nervensystem künstlich aufpushen und dich abends nicht zur Ruhe kommen lassen? Stelle heute den Schlaf in den Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Nimm ihn als Kraftquelle wahr und gönne dir auch tagsüber eine Schlafpause, wenn es möglich ist. Wenn du gut schläfst, mache dir bewusst wie wertvoll dies für Körper, Geist und Seele, sprich deine innere und äußere Schönheit ist. Nicht von ungefähr kommt der Begriff „Schönheitsschlaf“. Genieße ab heute jede Schlafphase noch bewusster, ob nachts oder tagsüber, und sieh sie in einem neuen Licht.





Wenn unser Körper in der Nacht nicht zur Ruhe kommt und wir nicht tief oder zu wenig schlafen, reagiert unser Nervensystem mit erhöhter Anfälligkeit. Als physiognomisch sichtbarer Anzeichen verfärbt sich unser Augenumfeld. An der Färbung zeigt sich der Grad der nervlichen Anspannung und Belastung, dabei reicht die Skala von bläulich bis bräunlich, von temporärer Müdigkeit bis zum chronischen Erschöpfungszustand. Wenn unser Augenumfeld uns diese Hinweise gibt, ist es wichtig, dass wir uns um das Thema Schlaf, Entspannung, Regeneration kümmern. Ein Empfindungsnaturell braucht grundsätzlich mehr Schlaf als die anderen Naturelle und sollte seine Lebensweise daran ausrichten.

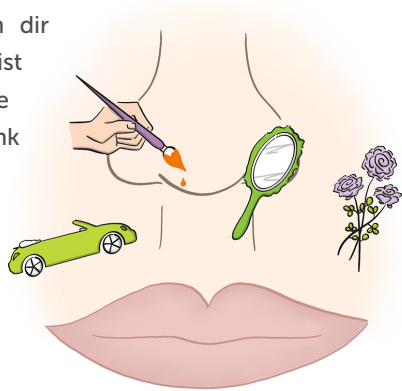


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte schenke mir erholsamen Schlaf und hilf mir, alles dafür zu tun, dass mein Körper, meine Seele und mein Geist regelmäßig entspannen, zur Ruhe kommen, verarbeiten und sich mit neuen Kräften aufladen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



SCHÖNHEIT

Öffne jetzt deine Augen für die Schönheit, die dich umgibt. Nimm dir Zeit, den kreativen Schöpfergeist wahrzunehmen, der z. B. die Orchidee auf deiner Fensterbank hervorgebracht hat. Spüre die hohe Schwingung, die von schönen Formen, wertigem Material oder ausgefallenem Design ausgeht. Öffne deinen Blick auch für deine individuelle Schönheit, jenseits des gängigen Schön-



heitsideals. Deine ausdrucksvollen Augen, deine kraftvolle Nase, deine besonderen Ohren usw. Entdecke die kreative und vielfältige Schönheit der Schöpfung in der Natur, Kunst, bei Gebrauchs- und Alltagsgegenständen, die mit Herzblut hergestellt, oder Speisen, die mit Liebe und Sinnesfreude zubereitet wurden. Du wirst es genießen, mit diesem Fokus durch den Tag zu gehen und die Lebensfreude und Präsenz zu spüren, die daraus erwächst. Lasse dich davon inspirieren. Und wiederhole diese Erfahrung, dich von Schönheit berühren zu lassen, so oft es geht. Sie lässt dich selbst erstrahlen.



Besitzt ein Mensch einen Schwung in der Oberlippe, den sogenannten Amorfbogen, ist er in der Lage, sich von der Schönheit der Dinge berühren und in Schwingung versetzen zu lassen. Und dies bezogen auf die unterschiedlichsten Bereiche wie Essen, Natur, Musik, Poesie, Design usw. Die Qualität wird feinsinnig wahrgenommen und wertgeschätzt. Wir können dieses Schönheits- und Qualitätsbewusstsein fördern, indem wir bewusst genießen. Auch durch eine feinsinnige und wertschätzende Wortwahl wird unser Lippenschwung feiner und unsere Wahrnehmung „feiner Qualitäten“ verstärkt. In unserem Augenausdruck wird sich diese erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit auch automatisch widerspiegeln.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte stärke meine Wahrnehmung für meine individuelle Schönheit und die meiner Umgebung. Lass mich die Qualität und den Schöpfergeist in allem erkennen und wertschätzen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



SELBSTBESTIMMUNG

Vieles was wir täglich tun, entspringt nicht unserem inneren Antrieb. Manches tun wir, weil wir glauben, es tun zu müssen. Nimm dir jetzt einen Moment Zeit und reflektiere, welchen Beeinflussungen du dich unterwirfst, die dich innerlich blockieren und klein machen. Stelle dir vor was passiert, wenn du dazu einfach nein sagst. Oft sind die Konsequenzen halb so schlimm. Manches Worst-Case-Szenario ist gar keines. Finde so zu einem selbstbestimmten eigenverantwortlichen Denken und Handeln. Wichtig ist dabei, dass du Selbstbestimmung aus deinem seelischen Bedürfnis heraus lebst und nicht aus deinem Ego. Nimm dir regelmäßig Momente, in denen du dich auf deine inneren tiefen Beweggründe und Anliegen einschwingst und gewöhne dich dran, danach zu handeln. Gehe davon aus, dass dieses selbstbestimmte Tun sich nicht nur für dich, sondern auch auf dein Umfeld positiv auswirkt.





Ist das Ohr im Profil schräg nach hinten geneigt (Ohrfläppchen weist Richtung Kinn und das Oberohr Richtung Ober/-Hinterkopf), ist bei diesem Menschen Selbstbestimmung ein seelisches Bedürfnis. Je schräger der Ohransatz, desto stärker ist der Wunsch nach Eigenständigkeit. Bei einem Wechsel der Lebensumstände, in denen man auf einmal auf sich allein gestellt ist, verstärkt sich der Neigungswinkel entsprechend der neu eingeleiteten Lebensphase. Dies geschieht bei „schicksalhaften“ Zwängen von außen und selbstbestimmt eingeleiteten Veränderungen.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte verhilf mir zu einem selbstbestimmten eigenverantwortlichen Denken und Handeln. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



SELBSTLIEBE

Nimm dir Zeit, dich zu ehren. Mach dir jetzt bewusst, was du alles tust und richte deinen Fokus ausnahmslos auf das, was du jeden Tag stemmst. Schicke selbstkritische Gedanken und Gefühle sofort in die Auflösung und öffne dich für deine Stärken. Feiere dich so wie du bist und nimm dich vorbehaltlos in deiner individuellen Schönheit an! Sorge für dich und stelle dich jetzt in den Mittelpunkt deiner liebevollen Aufmerksamkeit. Verwöhne deinen Körper durch spezielle Pflege, für die im Alltag meist keine Zeit ist, tue Dinge, die dir gut tun und Spaß machen. Du wirst merken, dass deine Selbstliebe sofort positive Auswirkungen auf dein Umfeld hat. Wenn du dein Herz für dich öffnest, dich selbst liebst, wirst du geliebt und öffnest auch dein Herz für andere Menschen. Genieße dich, dein Leben und die Liebesenergie, die du dadurch freisetzt. Diese Liebesenergie löst nach und nach alle Selbstzweifel auf und macht dich zum/r kreativen Regisseur/in deines Lebens.





Unsere Selbstliebe wird gestärkt, indem wir unser Herz für uns öffnen. Die Herzinteraktionszone über den Nasenflügeln hin zu den Wangen wird dadurch füllig und strahlend. Ist am Haaransatz in der Mitte der Oberstirn eine Ecke („Zweiflerecke“) zu sehen, haben wir es mit einem kritischen Geist zu tun. Verlässt dieser kritische Geist die Sachebene und ufert in destabilisierende Selbstkritik aus, boykottiert er die Selbstliebe. In dem Fall kann es hilfreich sein, die Härchen der „Zweiflerecke“ vorsichtig zu entfernen. Wichtig ist, dies behutsam und Schritt für Schritt zu tun, um zu spüren, wieviel kritischer Geist auch noch bleiben soll, wenn er auf der Sachebene gute Dienste leistet.



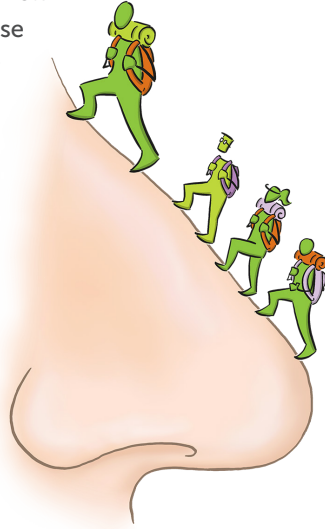
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mein Herz für mich zu öffnen, mich selbst zu ehren und zu lieben. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



SELBSTVERWIRKLICHUNG

Du bist mit Anliegen auf diese Welt gekommen und hast die Kraft, diese auch zu verwirklichen. Sei dir dieser Verwirklichungskraft bewusst und konzentriere dich jetzt darauf. Mobilisiere deine Willenskräfte und freue dich darauf, deinen Weg der Verwirklichung und Erfüllung zu gehen. Dieser Weg kann direkt mit Pioniergeist und Innovation verbunden sein. Oder du verspürst zunächst die Bereitschaft, dich von Ballast zu befreien, der dich hemmt. Trau dich, deine Selbstverwirklichungsimpulse zu leben und entwickle Führungsqualitäten,

um andere von deinen Intentionen zu überzeugen. Es ist Zeit, dass du dich zeigst, voran gehst und deine natürliche Autorität auslebst.





Die Nase ist das Ausdrucksareal für unsere Selbstverwirklichungskräfte. Je größer und kraftvoller die Nase ist, desto mehr Selbstverwirklichungswille und Führungsanspruch ist vorhanden. Wir können unser individuelles Potenzial auf der körperlichen Ebene durch Bewegung und aktives Tun und auf der geistigen Ebene durch Entschlussfreude stärken.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mich selbst mit meinen Anliegen zu verwirklichen und andere mitzunehmen. So wie es für mich und meine Mitmenschen richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



SICHERHEIT

Wir Menschen haben alle ein Bedürfnis nach Sicherheit und Stabilität. Doch für jeden von uns bedeutet Sicherheit unter Umständen etwas anderes. Finde für dich heraus, was du für ein sicheres Lebensgefühl brauchst. Was ist dir wichtig, um dich geerdet und in deiner Mitte zu fühlen? Ist es in erster Linie materielle Sicherheit? Ist es eher Stabilität in Beziehungen? Ist es ein sicherer Ort, ein Zuhause? Oder eher Unabhängigkeit, Reduktion auf das Wesentliche, das dich stärkt? Verschaffe dir Klarheit über deine persönlichen Stabilitätsfaktoren und richte deine Lebensführung bewusst danach aus. Diese Auseinandersetzung wird Ordnung in deine momentane Lebenssituation bringen und anstehende Entscheidungen erleichtern.





Ein großes fülliges Ohrläppchen ist ein Zeichen für ein ausgeprägtes Sicherheitsbedürfnis. Menschen mit diesem Merkmal fühlen sich am wohlsten, wenn sie über ein finanzielles Polster verfügen und im Materiellen gut versorgt sind. Menschen mit dünnen, kleinen Ohrläppchen brauchen keine materielle Sicherheit, um glücklich zu sein. Geld wird eher ausgegeben als angesammelt. Es ist wichtig, durch Selbstreflektion seine Stabilität im Einklang mit seinem Ohrläppchen zu finden und sich nicht an fremden Idealen zu orientieren. Denn die Merkmale am Ohr zeigen die tiefen seelischen Bedürfnisse.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mich zu erden und das in mein Leben zu holen, was mir Sicherheit und Stabilität gibt. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



SINNLICHKEIT

Mit allen Sinnen genießen. Das steht an. Öffne dich für gefühlvolle, sinnliche Genussfreude. Nimm dir Zeit, Gerüche, Geschmacksnoten, Geräusche, visuelle und haptische Eindrücke wahrzunehmen und die Gefühle, die damit verbunden sind. Auch sinnlicher Körperkontakt und Zärtlichkeit gehören dazu. Du wirst erstaunt sein, was für ein Reichtum an emotionalen Wohlfühlmo-



menten diese Öffnung bedeutet. Lasse die Menschen um dich herum an deinem Genuss- und Gefühlsreichtum teilhaben. Genieße die Achtsamkeit, Dankbarkeit und Freude, die dadurch in deinen Alltag einzieht. Erinnerung dich immer wieder daran, wie großartig das Einfach-Sein und Wahrnehmen ist und gönne dir auch in den nächsten Tagen immer mal wieder ganz bewusst, sinnlich und gefühlvoll zu sein.



Der Mund ist das Ausdrucksareal für Gefühl und Genuss. Menschen mit großem Mund und vollen Lippen sind gefühlvoll und in der Lage, in vollen Zügen zu genießen. Auch Zärtlichkeit, Küssen und freundliche Worte sind erfüllend für sie. Sie haben einen großen Gefühlsreichtum, zu dem natürlicherweise auch negative Gefühle gehören. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf hochschwingende Reize und Genüsse lenken, die uns die Liebe, die Natur, die Kunst, die Musik usw. schenken, lernen wir, unsere Gefühlswelt positiv zu füttern und auszurichten. Auch festere schmalere Lippen werden dadurch voller und weicher. Es kann ein dankbares Grundgefühl entstehen, das uns emotional stabilisiert.

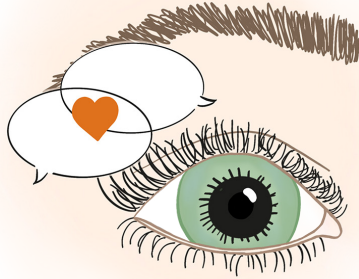


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte öffne mich für eine gefühlvolle, sinnliche und dankbare Genussfreude. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



SPRACHLICHER AUSDRUCK

Öffne dich jetzt für deine sprachliche Ausdrucksfähigkeit. Entscheide dich, in dir Schlummerndes, was offengelegt werden soll, zum Ausdruck zu bringen, um Klarheit für dich und andere Menschen zu schaffen. Vertraue darauf, dass du die richtigen Worte findest und traue dich, dein Herz sprechen zu lassen. Du wirst merken wie kreativ, schöpferisch und wahrhaftig deine Sprache sein kann, wenn sie mit deinem Inneren verbunden ist. Mache dir bewusst, dass du alles, was du sagst auch erst mal wirken und stehen lassen darfst, ohne Erklärungen, die dein Verstand nachschieben will. Denn Sprache ist Schwingung und wirkt auf vielen Ebenen über die Ratio hinaus. Gib deiner Botschaft Raum zu wirken, ohne zerredet zu werden. Freue dich darauf, dir selbst zuzuhören und Freude an deinem sprachlichen Ausdruck mit deinem individuellen Wortschatz zu finden.





Menschen, die zwischen Auge und Augenbraue im äußeren Augenwinkel eine breite, gewölbte Fläche haben, nutzen Sprache als Ausdrucksmittel. Sie haben Spaß am Formulieren und einen ausgesprochenen Sinn für Wort und Sprache. Wenn wir dieses Areal fokussieren und mimisch hervorheben durch die Bewegung der Augenbrauen nach oben, können wir diesen Sinn aktivieren. Auch sanfte Massage dieses Areals unterstützt unseren Wort- und Redesinn. Auf der geistigen Ebene erweitern wir unseren Sprachsinn und Wortschatz durch Lesen/Hören von anspruchsvoller Literatur.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, meine sprachliche Ausdruckfähigkeit zu nutzen und zu fördern, um mein Inneres wahrhaftig und klar zum Ausdruck zu bringen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



STRATEGIE

Manche Lösungen werden durch Spontaneität und beherztes Tun erreicht. Andere brauchen strategisches Vorgehen. Und die Herausforderungen, die sich dir gerade stellen, wollen überlegt und systematisch angegangen werden. Es ist wichtig, dass du schrittweise vorgehst und nicht mit dem Kopf durch die Wand. Überlege dir eine sinnvolle Taktik und nimm dir

Zeit dafür. Ein strategisches, schrittweises Vorgehen bringt Ruhe und Besonnenheit in dein Thema und bezieht viele Faktoren mit ein, die wichtig sind. Traue dir zu, dabei klug und bewusst vorzugehen, auch wenn es dir Geduld und Anstrengung abverlangt. Das Ergebnis wird dich entschädigen.





Menschen, deren Augenbrauen ihren höchsten Punkt am äußeren Augenwinkel haben, fällt es leicht, strategisch vorzugehen. Denn am äußeren Augenwinkel sitzt der Sinn für Ordnung und Systematik. Auch Augenwinkel, die in diese Richtung zeigen, weisen darauf hin, dass taktisches und cleveres Vorgehen als Talent vorhanden ist. Wenn wir Augenwinkel und Augenbrauen imaginär und mimisch in diese Richtung bewegen, stärken wir diese Fähigkeit in uns.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, bei meinen Herausforderungen strategisch, überlegt und besonnen vorzugehen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



TATIMPULS

Zeig dich, mit dem was du bist und kannst und sei spontan. Lade neue Situationen in dein Leben ein, indem du ja sagst zu den Erfahrungen, die sich dir bieten, und beherzt in Situationen hineinspringst, auch wenn sie unbekannt sind. Lasse Zögerlichkeit und Zurückhaltung jetzt einfach mal keinen Raum und probiere aus, wie es ist, durch Experimentierfreude und spontanes, praktisches Tun zu neuen wertvollen Erfahrungen zu kommen. Lass dich ein und wachse durch die Tatimpulsenergie. Du wirst merken, wie du dadurch deine Präsenz und dein Selbstbewusstsein stärkst und für alle sichtbar wirst. Sei dabei großzügig mit dir, humorvoll und neugierig und vermeide es, zu perfekt sein zu wollen.





Ein Mensch mit stark hervorspringendem Kinn handelt voller Tatimpuls, schnell und spontan. Er zeigt sich, bringt seine eigenen Belange nach vorne und ist körperlich präsent. Ihn muss man auch nicht lange bitten. Wenn wir den Tatimpuls in uns stärken wollen, hilft es, sein Kinn nach vorne zu schieben. In dieser mimischen Bewegung spüren wir sofort, dass unsere Bereitschaft, sich zu zeigen, wächst. Es ist spannend, damit zu experimentieren.

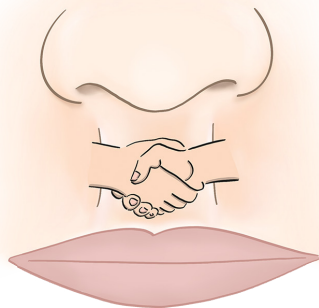


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte stärke den spontanen Tatimpuls in mir und lass mich beherzt in neue Situationen hineinspringen, die mir neue wertvolle Erfahrungen bieten. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



UMGANGSFORMEN

Unser Miteinander ist von tradierten Umgangsformen geprägt. Wir lernen schon als Kinder, wie man sich begrüßt, verabschiedet und was bitte, danke und Entschuldigung bedeutet. Diese Verhaltensregeln für einen respektvollen Umgang, die natürlich in den einzelnen Kulturkreisen unterschiedlich sind, geben unserem zwischenmenschlichen Verhalten einen



Rahmen, der Halt gibt. Für dich ist es wichtig, dir deine Beziehungen privat und beruflich unter diesem Aspekt anzuschauen. Wo werden im Miteinander Grenzen überschritten? Wo könnten geregelte Umgangsformen die Atmosphäre verbessern? Betrachte auch dich selbst, deinen Partner, deine Kinder diesbezüglich und setze dich aktiv für einen wertschätzenden Umgang miteinander ein. Dieses Engagement wirkt sich sofort harmonisierend und heilsam auf dich und dein Umfeld aus.



Die „Rinne“ in der Mitte des Palliums (Bereich zwischen Nase und Mund) nennen wir Philtrum. Das Philtrum gibt Auskunft über das Empfinden eines Menschen für Umgangsformen und Benehmen. Hat ein Mensch ein klar gezeichnetes Philtrum, legt er Wert auf gute Umgangsformen und Höflichkeit und hat dieses Verhalten quasi in die Wiege gelegt bekommen. Menschen mit kaum sichtbarem Philtrum sind Umgangsformen nicht so wichtig. Sie müssen Energie aufwenden, um sie zu lernen und zu verinnerlichen. Dies gelingt leichter, wenn man das Philtrum als klar gezeichnet visualisiert und die „Rinne“ auch mimisch „schärft“. Gern vorm Spiegel üben.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mich für einen wertschätzenden und respektvollen Umgang einzusetzen. So wie es für mich und mein Umfeld richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



VERÄNDERUNG

Frischer Wind und Neues darf in dein Leben kommen. Dafür soll Altes, Gewohntes, was nicht mehr stimmig ist, weichen. Das kann sich im ersten Moment destabilisierend und unsicher anfühlen, doch vertraue darauf, dass eine neue Ordnung folgt, die dir viel mehr Möglichkeiten der Entfaltung und Erfüllung

eröffnet. Habe Mut, diese Veränderung, aktiv in dein Leben einzuladen und sie damit anzustoßen. Auch wenn zu einer Klärung und Erneuerung ein reinigendes Gewitter nötig ist, heiße es willkommen und freue dich auf das, was dadurch freigesetzt wird. Du wirst dich wie neu geboren fühlen.





Grundlage der psycho-physiognomischen Ausdruckskunde sind formbildende schöpferische Energien. Elektrizität ist die Energie, die sich bei Innen- und Oberflächenspannung bildet und explosiv entlädt. Elektrizität ist in allen Bewegungsprozessen wirksam und setzt Entwicklung in Gang. Beim menschlichen Körper bildet diese Energie gespannte Breitformen aus (z.B. abstehende Ohren, breite Schultern, breiter Mund). Die elektrische Energie ist Veränderungsenergie, sie bringt oft Unruhe mit sich, führt aber auch zu Klärung und macht den Weg frei für Neues. Wenn wir uns trauen, bei Ungerechtigkeiten einzuschreiten und für uns und eine gute Sache energisch eintreten, fördern wir die elektrischen Kräfte in uns.

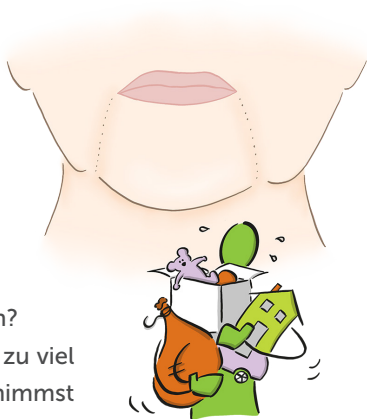


Höchste Schöpferkraft allen Seins, ich bin bereit für Veränderungsenergie in meinem Leben, damit Platz für Neues frei wird. Bitte hilf mir bei dieser Klärung und Erneuerung. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



VERANTWORTUNG

Jetzt ist die Zeit, deinen Verantwortungsbereich zu klären. Schau dir deinen Alltag an. Wo und wann ist es wichtig, selbstverantwortlicher zu handeln? Welche Bereiche hast du abgegeben, dir abnehmen lassen, die eigentlich in deinen Verantwortungsbereich gehören? Schau dir auch ehrlich an, wo du zu viel Verantwortung übernimmst. Wo nimmst du anderen Verantwortung ab, die sie eigentlich selbst übernehmen sollten? Mache dir bewusst, dass diese Art der Unterstützung diese Menschen eher schwächt und verhindert, dass sie selbst in den Genuss von kraftvoller Selbstverantwortung kommen. Oft sind es geliebte Menschen, denen wir so Entfaltungsmöglichkeiten nehmen. Mach dir klar, wo du Verantwortung wieder zurückgeben und wieder zurückholen solltest. Handle danach und spüre die Erleichterung und Ordnung, die dadurch hergestellt wird.





Breitformen im Gesicht und am Körper zeugen grundsätzlich von der Kraft, sich zu positionieren und der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen. Wird zu viel Verantwortung übernommen, sieht man links und rechts neben dem Kinn Einbuchtungen, sogenannte „Sorgenpunkte“. Diese Menschen ziehen sich jeden Schuh an, der gerade herumsteht. Ist dieses Merkmal besonders stark ausgeprägt, opfern sich diese Personen regelrecht auf und leiden unter ständigen Schuldgefühlen und Selbstkritik. Neben den „Sorgenpunkten“ entstehen dann sogenannten „Kummerbäckchen“. Heilsam ist für diese Menschen konsequentes Abgeben von Verantwortung, die nicht zu ihnen gehört, und Hinwendung zur Selbstliebe und Selbstfürsorge. Dabei hilft es, diesen Bereich am Unterkiefer immer wieder auszustreichen und sanft zu massieren.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, mein Leben selbstverantwortlich zu führen und Verantwortung, die nicht zu mir gehört, abzugeben. So wie es für mich und meine Mitmenschen richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



VERBUNDENHEIT

Sich verbunden fühlen ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Fühle jetzt ganz besonders, welche Verbindung gerade für dich wichtig ist. Ist es die Verbindung zu einem/er Freund/in, Kollegen/in, Familie oder einem Ort, deinem Zuhause, einem Sehnsuchtsort? Spüre zu wem oder wo es dich hinzieht. Übernimm Initiative und verbalisiere deinen Wunsch. Vielleicht bekommst du auch gleich eine Idee für die Realisierung. Genieße die Anbindung an Menschen und Orte, öffne dein Herz für das Miteinander, die Wärme und Sicherheit, die aus Verbundenheit erwächst.





Das untere Hinterhaupt ist das Areal für den „Familiensinn“, die Verbundenheit mit Menschen und Orten. Ist dieses Areal betont, kann man gut Verbindung zu Menschen herstellen und halten. Beziehungen, Partnerschaft und Familienverbundenheit sind wichtig. Auch Netzwerken gehört zu den Kompetenzen. Die Verbundenheit zu Orten drückt sich in Heimatverbundenheit und bei Kindern in Heimweh aus. Motorisch ist dieser Bereich mit der Hand- und Fingerfertigkeit verbunden. Durch motorische Aktivität der Hände und Finger stärken wir den „Familiensinn“.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, meinen Wunsch nach Verbundenheit zu verwirklichen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



VERINNERLICHEN

Wir leben in aufregenden Zeiten. Tagtäglich erreichen uns sehr viele Reize und Informationen. Und oft noch gleichzeitig. Nimm dir jetzt Zeit, diese Reize in Ruhe zu verinnerlichen. Versuche nicht, dem allgemeinen Multitasking-Anspruch zu genügen, sondern folge der Prämisse:

eins nach dem anderen. Fühle die Entspannung, die entsteht, wenn du dir die Freiheit nimmst, nicht auf alles sofort zu reagieren. Selektiere, welche Impulse und Informationen du jetzt aufnehmen willst und nimm dir Zeit, sie in dir zu bewegen. Und genieße die Entschleunigung, die dadurch entsteht, dass du deine Wahrnehmung nicht auf ständige Aufnahmebereitschaft ausgerichtet hast, sondern auf bewusstes selektives Verinnerlichen.





Das Ausdrucksareal für unsere geistige Auffassung ist die Nasenwurzel, sprich der Übergang von Stirn zu Nase. Ist dieser, im Profil betrachtet, nach innen gewölbt, dann möchte dieser Mensch Informationen in Ruhe verinnerlichen, bevor er darauf reagiert. Bei einem geraden oder sogar schrägen Übergang ist eine schnelle Auffassungsgabe vorhanden. Ist die Nasenwurzel von vorne gesehen auch noch breit, kommt auch noch Multitaskingfähigkeit dazu. Diese Begabungen haben viele Vorteile, verhindern aber oft das entschleunigende „In-Ruhe-verinnerlichen“. In beiden Fällen soll diese Karte helfen, die Qualität des Verinnerlichens wertzuschätzen, bei sich und bei anderen und Impuls sein, es regelmäßig zu praktizieren.

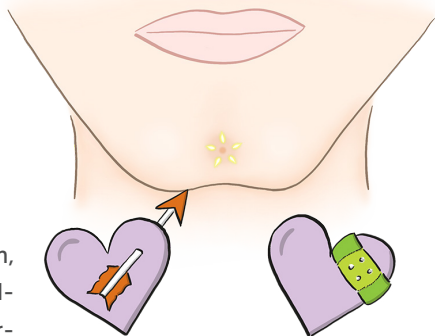


Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, zu entschleunigen und mir die Zeit zu nehmen, in Ruhe zu verinnerlichen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



VERLETZLICHKEIT

Verletzlichkeit zuzulassen erfordert Mut. Jetzt ist die Zeit, deine Masken und Verteidigungsmechanismen fallen zu lassen und deinem „inneren Ich“ Raum zu geben. Schau es dir offen an und gestatte ihm, traurig, wütend, empfindsam, orientierungslos, verletzt, einsam, betroffen usw.



zu sein. Offenbare dich dir selbst in deiner zutiefst menschlichen Verletzlichkeit, die dich erst vollkommen und liebenswert macht. Spüre, wie erleichternd es ist, dich mit allen Wunden und Unsicherheiten anzunehmen. Wenn es dir gelingt, dich mit all deinen Facetten wertzuschätzen und zu zeigen, erwächst daraus Freiheit und ein stärkendes Gefühl von innerer Sicherheit. Deine Verletzlichkeit wird dann zur Stärke.



Die Beschaffenheit des Kinns gibt uns Hinweise auf das Thema Verletzlichkeit. Entsteht dort in der situativen Mimik eine noppenartige Kräuselung, ist die Person gerade betroffen, weil bei ihr ein „wunder Punkt“ angesprochen wurde. Ist diese Kräuselung dauerhaft, hat sich diese Betroffenheit verfestigt und wird zum Dauerzustand. Ein Grübchen im Kinn ist ein Hinweis auf Verletzlichkeit und Kritikempfindlichkeit. Lob und Anerkennung ist für diese Menschen ein sehr wichtiger Motivator. Hat sich auf dem Kinn eine Art Golfball gebildet, hat der Betreffende einen Schutz auf seinem verletzlichen „inneren Ich“ aufgebaut. Fühlt er sich angegriffen, handelt er impulsiv und angestaute Emotionen kommen eruptiv zum Vorschein. Wenn wir uns entschließen, unsere Verletzlichkeit anzunehmen und zu heilen, unterstützt es die Arbeit auf der Bewusstseinssebene, wenn wir unser Kinn liebevoll massieren.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte unterstütze mich darin, meine Masken fallenzulassen, mich meiner Verletzlichkeit heilsam anzunehmen und mich dadurch stärker und freier zu fühlen. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



VERTRAUEN

Gehe davon aus, dass du genau richtig bist wie du bist und dass alles, was du erlebst, zu deinem selbst gewählten Schicksal gehört. Habe Vertrauen in die Prozesse, die dir das Leben schenkt, um zu lernen und zu wachsen. Alle deine Talente, Begabungen und Herausforderungen, die du dir für dieses Leben ausgesucht hast, stehen dir ins Gesicht geschrieben. Die Psycho-Physiognomik kann dir helfen, diese zu entschlüsseln. Je mehr du dich für diesen Zusammenhang öffnest, desto klarer wird dir, dass deine Herausforderungen in Wahrheit Geschenke sind, die dich da hinbringen wo du hinwillst. Es ist nicht einfach, dies zu beherzigen, wenn du mitten im „Trubel“ steckst und dich destabilisiert und überfordert fühlst und dein Leben anstrengend und schwer ist. Wir sind Menschen und deshalb gehört es dazu, dass wir straucheln und Schwäche zeigen. Wichtig ist, dass wir uns aufmachen, hinter all den Begebenheiten eine göttliche Ordnung, ein kosmisches Prinzip zu entdecken, das unser Vertrauen stärkt. Besinne dich gerade jetzt darauf und vertraue deiner Bestimmung und den Lebensaufgaben, die du dir ausgesucht hast. Du wirst aus allem gestärkt hervorgehen und dein Bewusstsein und deine Weisheit werden dadurch wachsen und dein Leben immer leichter, erfüllter und freudvoller werden. Vertraulich.





Menschen mit einer kleinen punktierten Ausbuchtung an der Innenseite der oberen Ohrleiste (Helix) verfügen über die Gabe des Urvertrauens, das ihnen eine seelische Stabilität verleiht. Die Ausbuchtung wird auch Darwinscher Knoten genannt, weil der Evolutionsforscher Charles Darwin in ihm ein Relikt aus vergangenen Zeiten gesehen hat, als Menschenohren noch spitz ausgezogen und beweglich gewesen sein sollen. Die Anbindung dieser Ausdruckszone an das evolutionäre Geschehen deutet darauf hin, dass in diesem Merkmal ein Stück Schöpfungsentwicklung gespeichert ist. Wir können unser Urvertrauen und unser Vertrauen in uns und unseren Lebensplan stärken, wenn wir uns mit den kosmischen Gesetzen, der Quantenphysik, Spiritualität und natürlich mit der Psycho-Physiognomik beschäftigen.

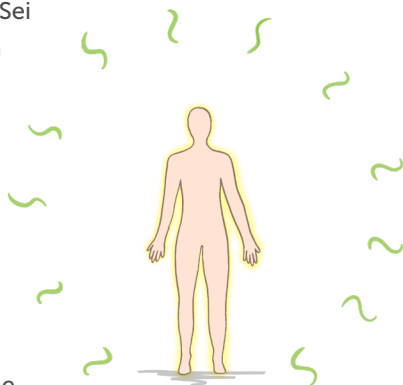


Höchste Schöpferkraft allen Seins, ich bitte darum, Vertrauen in mich, in meine Talente, Begabungen und Herausforderungen zu entwickeln, die ich mir für dieses Leben ausgesucht habe. Hilf mir, immer bewusster durch Täler hindurchzugehen im Vertrauen auf die göttliche Ordnung und die Weisheit, Freude und Erfüllung, die dadurch wächst. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



WAHRNEHMEN

Stelle jetzt deine Wahrnehmungsfähigkeit „auf Empfang“. Sei „dünnhäutig“ im positiven Sinne. Entscheide dich, deine individuelle Fähigkeit zur Empathie und Sensitivität für dich einzusetzen. Konzentriere dich auf den „Subtext“ hinter allen Erscheinungen um dich herum. Durch dieses bewusste Einlassen kannst du spüren, wie Menschen und Umgebungen auf dich wirken. Du kannst deine Wahrnehmung als wertvolles Sinnesorgan entwickeln und so deinem kognitiven Verstand eine Horzonterweiterung bieten. Traue dich, dich jetzt für deine sensible Wahrnehmungsfähigkeit zu öffnen. Sie wird dir wichtige Erkenntnisse bescheren.





Unsere individuelle Hautbeschaffenheit ist Gradmesser unserer Wahrnehmungsfähigkeit. Eine helle, zarte, fein strukturierte und feinporige Haut ist ein Zeichen für eine sehr hohe Wahrnehmungs- und Reizverarbeitungsfähigkeit. Stimmungen und Atmosphäre werden automatisch wahrgenommen. Das bedeutet, diese Menschen sind empathisch und einfühlsam. Wenn wir unsere sensitive Wahrnehmungsfähigkeit fördern möchten, ist es wichtig darauf zu achten, Dauerreize wie Lärm und Elektromog einzuschränken.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, hilf mir, meine Wahrnehmung zu öffnen und sensitiver zu werden. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



WEIBLICHKEIT/MÄNNLICHKEIT

Der Archetypus des Weiblichen und Männlichen ist in uns noch aktiv, auch wenn wir dabei sind, tradierte Rollenmuster und Gegensätze aufzubrechen. Nimm dir jetzt Zeit, dich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Was sind für dich weibliche (wenn du eine Frau bist) männliche (wenn



du ein Mann bist) Ideale, die du gut findest? (Als Transfrau/Transmann/Transgender/nicht-binär reflektiere deine individuellen Anteile). Schreibe deine Gedanken und Impulse dazu auf. Dann betrachte dich und deinen Körper. Entsprichst du diesem Ideal? Oder gibt es Dissonanzen? Was möchtest du verändern und warum? Erforsche auch, woher deine Ideale kommen. Sind es deine eigenen Erfahrungen und Urteile, die dich in Bezug auf MannSein/FrauSein führen oder sind sie von außen auferlegt? Wenn du nach dieser Reflektion den Wunsch nach Veränderung hast, frage dich: Soll dein Verhalten und dein Körper deinen Vorstellungen folgen oder deine Vorstellungen sich auf dich und deinen Körper einstellen? Sei dir bewusst, dass jede Entscheidung, die du diesbezüglich triffst, zu mehr Harmonie führt. Egal, ob du der Prinzessin, Königin, Kriegerin, Heilerin, Mutter, Gefährtin, weisen Frau usw. in dir mehr Raum und Stimme geben willst oder dem König, Krieger, Magier, Held, Vater, Liebhaber usw. Tu es im Einklang mit deinem Herzen und es wird heilsam sein.



Weiche, runde Formen werden grundsätzlich mit dem weiblichen Anteil im Menschen mit Mütterlichkeit, Annahme, Hingabe, Versorgen, Harmonie in Verbindung gebracht. Neben diesen odischen Formen gehört zur Weiblichkeit auch die heliodische, einfühlsame, „zarte“ Liebesenergie. Typisch männlich ist die kämpferisch, kraftvolle magnetisch elektrische Energie, die gespannte, muskulöse, breite Körperformen hervorbringt. Schau, welche individuelle Mischung dein Körper zeigt und finde deine Position dazu.

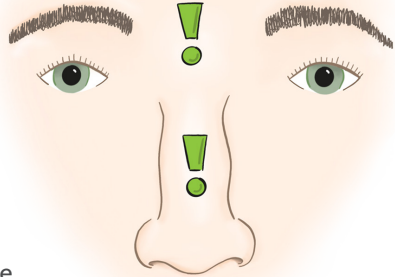


Höchste Schöpferkraft allen Seins, hilf mir, meine individuelle Weiblichkeit/Männlichkeit (bzw. meine individuelle Geschlechtsidentität) zu leben. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



WILLE

Der freie Wille ist ein göttliches Geschenk, das jeder Mensch zur Verfügung hat. Das heißt unsere Willenskräfte können auch auf unsere vorbestimmten, schicksalhaften Ereignisse Einfluss nehmen. Daraus erwächst eine große Selbstverantwortung, unsere Willenskräfte immer wieder zu unserem und dem göttlichen Wohl zu steuern. Richte jetzt deine Aufmerksamkeit auf die Frage: Was will ich kurzfristig/mittelfristig/langfristig? Schreibe alles auf, was dir dazu in den Sinn kommt und prüfe es später nochmal ab. Nimm die Wünsche, die Bestand haben, in den Fokus und entscheide dich dafür, sie umzusetzen. Sei dir bewusst, dass du mit deinen Willens- und Entscheidungskräften viel bewegen kannst. Wenn du dich dafür entscheidest, regelmäßig mit deinem Willen zu arbeiten, werden ungeahnte Kräfte mobilisiert.





Unsere Willenskräfte sehen wir im Mittelgesicht. Eine kraftvolle, große Nase steht für einen starken Selbstverwirklichungswillen. Ein starker motorischer Wille zeigt sich an einem ausgeprägten Nasenrücken und Nasenhöcker. Ein breiter Abstand der Augenbrauen ist Ausdruck für einen starken geistigen Willen. Motorischer Wille steigert sich durch Bewegung und Sport, geistige Willenskräfte wachsen durch Bewusstsein.



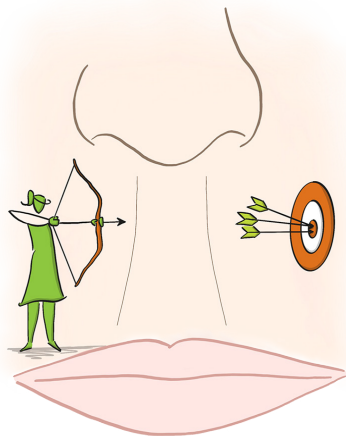
Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, meine Willenskräfte zu mobilisieren und zu lenken. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



ZIELSTREBIGKEIT

Das Leben ist voller Optionen. Jeden Tag können wir lebensverändernde Entscheidungen treffen. Doch trotz der Fülle der Möglichkeiten, die sich uns bietet, fällt es uns oft schwer zu erkennen, welcher Weg unserer ist. Jetzt ist es Zeit, sich dieser Herausforderung ganz bewusst zu stellen. Konzentriere dich auf die Frage, welches Ziel gerade wichtig für dich ist. Das kann ein

kurzfristiges, mittelfristiges oder langfristiges Ziel sein. Egal, welche Idee, Vorstellung, Herausforderung du jetzt zu deinem Ziel erklärst, wichtig ist, dass du dich entscheidest, dieses Ziel zu verfolgen und aufrecht zu erhalten, auch wenn Widerstände auftreten, wenn Ängste und Zweifel aufkommen. Im Moment ist es wichtig für dich, dein Ziel zu fokussieren und aus deiner Zielstrebigkeit und Standhaftigkeit Kraft zu ziehen. Diese Erfahrung wird sich positiv auf deine Lebensgestaltung auswirken und du wirst merken, dass Zielorientierung nicht vermissen muss, wenn eine klare, bewusste Entscheidung vorangeht. Öffne dich für diesen Aspekt in deinem Leben.





Menschen mit einem langen Pallium (Bereich zwischen Nase und Mund) fällt es leicht, zielstrebig zu sein. Für sie ist es ganz alltäglich, entschlossen die eigenen Belange in den Fokus zu nehmen. Ist der Bereich des Palliums trotz der Länge eher weich im Gewebe, handelt der Mensch trotzdem umsichtig und rücksichtsvoll. Je fester das Pallium, desto mehr Ehrgeiz hat der Mensch bei der Umsetzung seiner Ziele zur Verfügung. Wenn wir unsere Zielstrebigkeit stärken wollen, hilft es, die Aufmerksamkeit auf unser Pallium zu richten und diesen Bereich immer mal wieder bewusst anzuspannen und mimisch zu „verlängern“.

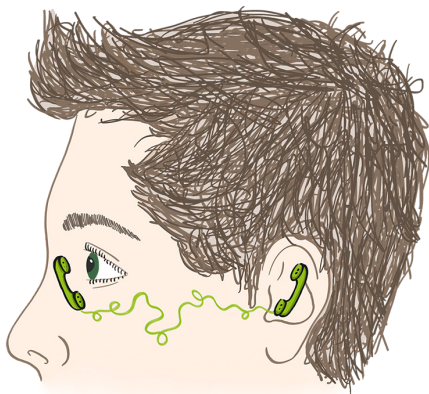


Höchste Schöpferkraft allen Seins, gib mir die Kraft und Entschlossenheit, meine Ziele zu fokussieren und umzusetzen. So wie es für mich und meinen Lebensplan richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.



ZUHÖREN

Hab ein „offenes Ohr“ für deine Mitmenschen und nimm dir Zeit, aufmerksam zuzuhören. Öffne dich auch für die Zwischentöne von Äußerungen und vermeide es, sofort zu reagieren. Konzentriere dich auf das Aufnehmen und Wahrnehmen von Botschaften und spüre,



wie bereichernd dieser Fokus sein kann. Vermeide jeden schnellen Schlagabtausch und genieße das Einlassen auf eine Situation mit „erweiterter“ Wahrnehmung. Bevor du Antworten formulierst, wiederhole das Gesagte und gehe dann erst mit deinen Worten darauf ein. Du stellst so sicher, dass du dein Gegenüber richtig verstanden hast und schaffst die Voraussetzung für einen einfühlsamen und wertvollen Dialog. Erkenne den Unterschied zwischen kämpferischer Diskussion (in der es darum geht, wer am Ende die besseren Argumente hat und als „Gewinner“ dasteht) und dem Dialog auf Augenhöhe, (bei dem es darum geht, offen für andere Sichtweisen zu sein). Spüre die Bereicherung im Miteinander und die Entschleunigung, die durch dieses aktive Zuhören entsteht. Und freue dich auf neue Verbindungen und Erkenntnisse, die der wertschätzende Dialog mit sich bringt.



Menschen mit tiefliegenden Augen sind gute Zuhörer. Sie müssen Gehörtes zuerst verinnerlichen, bevor sie sich dazu äußern. Das bringt erst mal Ruhe in die zwischenmenschliche Kommunikation. Ist dazu noch die innere Ohrmuschel groß („offenes Ohr“), ist eine Sensibilität für Seelenschwingungen vorhanden. Wenn wir uns diese Qualitäten mit ihren positiven Auswirkungen bewusst machen, öffnen wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit beim Zuhören und stärken unsere Dialogkompetenz.



Höchste Schöpferkraft allen Seins, bitte hilf mir, ein „offenes Ohr“ für meine Mitmenschen zu haben und stärke meine Wahrnehmungsfähigkeit für Zwischentöne und meine Dialogfähigkeit. So wie es für mich richtig ist. Ich danke für die Unterstützung zu meinem und dem höchsten göttlichen Wohl.

KREATIVTEAM

Nele Potthoff

Illustratorin und Designerin

„Seit 2016 liegt mein beruflicher Fokus auf der visuellen Kommunikation. Darunter verstehe ich die visuelle Aufbereitung von Inhalten und Informationen. Zu meinen Projekten und Angeboten gehören die Illustration von Sachbüchern, die Gestaltung von Lehrmaterialien und die Visualisierung von Präsentationen. Bilder machen abstrakte Themen konkret und begreifbar. Mit meiner Arbeit möchte ich zu einem gegenseitigen Verständnis beitragen, sowie eine klare und gesunde Kommunikation fördern.“



Die Psycho-Physionomik ist für mich...

ein wunderbarer Teil meines Lebens geworden - bei der Arbeit als Designerin, im Kontakt mit Menschen sowie in der Reflexion mit mir selbst. Bei Anita absolvierte ich 2018 die Grundausbildung und 2019 die Weiterbildung. Seitdem stehen wir in einem liebevollen Mentoring-Verhältnis zueinander. Dieses Kartenset verbindet mein großes Interesse an Menschen und Kommunikation mit meiner visuellen Arbeit. Es ist ein absolutes Herzensprojekt.

Kontakt:

Email: nele.potthoff@googlemail.com

Mobil: 01775061648

Franziska Schradi

Designerin und Social Media Mangerin

„Ich bin eine aufgeschlossene und dynamische Designerin, die das internationale Umfeld liebt und lebt. Meinen Bachelor International Communication & Media habe ich 2018 in den Niederlanden abgeschlossen. Momentan arbeite ich bei einer Social Media Agentur in Berlin. Neben Grafik Design und Video Editing konzipiere ich Social Media Kampagnen.“



Die Psycho-Physionomik ist für mich...

eine faszinierende Methode, die mich durch das besondere Verhältnis mit meiner Tante Anita schon länger begleitet. Am spannendsten finde ich, dynamische Veränderungen an mir und meinen Mitmenschen zu erkunden und diese mit neuen Lebensabschnitten in Verbindung zu setzen. Ich bin dankbar, durch Anita der Spiritualität immer näher zu kommen und diese in mein Leben zu integrieren. Anita ist beruflich wie zwischenmenschlich mein großes Vorbild.

Kontakt:

Email: franziska.schradi@gmail.com

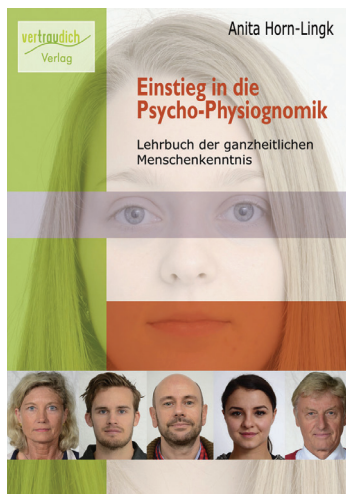
Mobil: 017630525191

LEHRBUCH VON ANITA HORN-LINGK

Einstieg in die Psycho-Physiognomik - Lehrbuch der ganzheitlichen Menschenkenntnis

ISBN 978-3-9817434-6-3,
vertraulich Verlag,
broschiert 134 Seiten,
über 200 Farbfotos,
39,90€ incl. Versand,
Bestellung über
www.vertraulich.de oder Amazon

Wie schön, dass Sie sich für die Psycho-Physiognomik interessieren, die Lehre vom Zusammenspiel von Seele und Körper. Vom ersten Tag Ihrer Beschäftigung mit ihr haben Sie einen anderen Blick auf sich, Ihre Mitmenschen und viele Zusammenhänge des Lebens. Ob Sie sich privat dafür interessieren und Ihren Horizont, Ihr Bewusstsein über zwischenmenschliche Zusammenhänge erweitern wollen oder Ihre berufliche Kompetenz als Heilkundiger, Berater, Coach, Psychologe, Pädagoge, Personalverantwortlicher, Führungskraft,... Sie werden die Faszination dieser ganzheitlichen Methode sofort spüren. Sie werden sich selbst ins Gesicht schauen, Ihre geliebten und vor allem die ungeliebten Ausprägungen in einem anderen Licht



sehen und auch die Ihrer Mitmenschen, Partner, Kinder, Kollegen, Klienten,... Sie werden Ihre Wahrnehmung schulen und mit der Zeit in allen Formen und Ausstrahlungen von Menschen, Tieren, Pflanzen und der Natur „lesen“. Durch die jahrelange praktische Anwendung der komplexen Lehre der Psycho-Physiognomik als ganzheitliche Berufs- und Lebensberaterin in Einzelsitzungen, Seminaren und Ausbildungen habe ich ein Schulungssystem entwickelt, das jedem Interessierten den Einstieg leicht ermöglicht. Als studierte Foto-Film-Designerin verwende ich aussagekräftige, selbst erstellte Fotografien zur Anschauung, die das Wissen praxisnah vermitteln und die direkte Anwendung des Gelernten ermöglichen. Lassen auch Sie sich begeistern von Wahrnehmungsschulung durch die Psycho-Physiognomik, die unsere Toleranz, Empathie, unsere Selbstliebe, unser Selbstbewusstsein, unsere Herzkräfte und unsere Lebens- und Berufskompetenz nachhaltig stärkt.

Wie gehts weiter...

Falls dich die Methode so fasziniert, dass du sie selbst lernen möchtest, dann ist die Ausbildung zum Face-Reading Coach etwas für dich. Auf der Basis meines des Lehrbuchs gehen wir mit dem Wissen in die Anwendung. Wir schulen unsere Wahrnehmung, üben in der Gruppe, um das Face-Reading im privaten und beruflichen Umfeld sicher anwenden zu können. Durch die Praxis lernst du Zusammenhänge zwischen den einzelnen Anlagen und Dispositionen herzustellen und so Menschen in ihrer Komplexität zu erfassen. Erst durch die Fähigkeit, Areale in Beziehung zueinander zu setzen, kann eine fundierte und treffsichere Einschätzung gelingen. Diese Ausbildung steht allen offen und erfordert außer dem wertschätzenden Interesse an Menschen keinerlei Voraussetzungen. Teilnehmer/innen, die bereits professionelle Erfahrung im Umgang mit Menschen haben im Bereich Beratung, Coaching, Pädagogik, Psychologie, Therapie, Heilkunde, Personalwesen, Führung usw. verbinden das Wissen der Physiognomik sofort mit ihren Erfahrungsbereichen und steigern so ihre Menschenkenntnis und Professionalität.

Alle Infos zur onlinebasierten Face-Reading Ausbildung findest du hier auf **www.vertraudich.de**

Ich freue mich auf dich!

vertraudich!

Anita Horn-Lingk

Für attraktive Lippen
... sprich freundliche Worte.
Für bezaubernde Augen
... suche das Gute in den Menschen.
Für eine schöne Figur
... teile dein Essen mit den Hungrigen.
Für schönes Haar
... lasse dein Haar einmal täglich von einem Kind zerzausen.

- Audrey Hepburn

vertraulich
Verlag