

Geeignet für den ersten Einstieg: zeigt Schritt für Schritt, wie eine Formel gefunden, ausgesprochen und wie oft sie wiederholt wird.

Wie gehe ich vor

Finde die jeweilige Quabbalah-Formel, die zu Deinem Thema passt, das Du klären möchtest.

Nehmen wir einmal an, Du möchtest Bedrücktheit, Angst klären. Dann kannst Du die Formel A-B zur Unterstützung und Klärung nehmen.

Thema	Formel
Angst	A-B, A-B-H, D-K, C-K

Wenn es eine kleine Angst ist, reicht die Formel A-B aus. Wenn es eine große Angst ist, nimmst Du die Formel A-B-H. Das zusätzliche H verstärkt jede andere Formel.

Wie wird geformelt und wie oft

Formele im Fünfer- oder Siebener-Rhythmus, so wie es sich für Dich mit Deinem natürlichen Atemfluss gut anfühlt. Zuerst die Grundformel 5× Jod-He-Vau-Eh und hinterher die Formel, die Du aufladen möchtest, ca. 2 bis 4 Minuten.

A-B, A-B, A-B, A-B, A-B, A-B, A-B

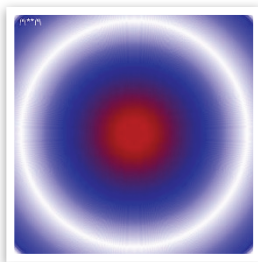
Aaa-Bee, Aaa-Bee, Aaa-Bee, Aaa-Bee, Aaa-Bee, Aaa-Bee, Aaa-Bee

... oder nimm die Reinigungsformel D-C.

Geeignet bei belastenden Gedanken und Gefühlen – zum Reinigen und Klären, wenn man sich blockiert oder überladen fühlt.

D-C — Reinigung der Gefühle und Gedanken

Du kannst anfangs ca. 2 bis 4 Minuten formeln. Achte auf Dein Gefühl — wenn es Dir damit gut geht, kannst Du auch etwas länger formeln.



Mehrere Formeln laden

Lade eine Formel nach der anderen auf. Angenommen, Du möchtest Ängste und Mutlosigkeit klären: Dafür sind die Formeln A-B und K-K-E-Ä passend. Fange mit der Grundformel Jod-He-Vau-Eh an, wie schon beschrieben. Danach formele jede Formel wie beschrieben 2 bis ca. 4 Minuten.

Geformelt werden sollte immer nur auf sich selbst — also geistig oder flüsternd. Es sei denn, Du willst einen Raum, Gegenstand oder eine Flüssigkeit mit einer

Geeignet als schnelles Nachschlagewerk im Alltag – über 200 Stichworte führen direkt zur passenden Formel für das jeweilige Thema.

Formeln von A bis Z

Das folgende thematische Verzeichnis führt Dich direkt zur passenden Formel. Fett hervorgehobene Formeln (★) gelten als besonders empfehlenswert für das jeweilige Thema.

A	
Abnehmen <i>Gelüste zügeln</i>	C-G ★ , H-C-G, A-R, J-W
Achtung <i>Tiefe Meditation, urteilslos-neutral sein, Versuchungen widerstehen, Demut</i>	E-P, P-O ★
After <i>Empfehlenswert wenn man das Gefühl hat, dass die Negativität zunimmt. Dunkelheit Zähmen</i>	Jä-Hä-Wä-Hä , Ä-Ä-Ä-Ä
Akzeptieren <i>Bedingungslose Liebe</i>	S-A-L ★ , F-H-L
Alkohol <i>Mit J-W-A-R Alkohol-Schemen und Suchtlarven lösen</i>	J-W-A-R, D-C ★ , E-F
Allgegenwärtigkeit <i>Wirbelsäule, Rückgrat, im Fluss sein</i>	E-E
All-Liebe <i>Hingabe, Relax</i>	F-H-L, S-A-L-H
Alpträume	Jou-Ho-W-H