



ZEHN AKTIONEN,  
DIE DU HEUTE TUN  
KANNST **STARTE**  
**IN EIN NEUES**  
**LEBEN**



German


## Möchtest du dein Verständnis vom Leben erweitern?

Die wichtigsten Lektionen, die du lernen kannst, sind bereits in deinem Bewusstsein vorhanden.

Die zehn Aktionen sind spezifische Anwendungen der Avatar®-Verfahren, zugeschnitten auf Menschen, die den Avatarkurs noch nicht gemacht haben.

Hab' Spaß damit !





Mache einen Spaziergang, nimm  
etwas wahr und entscheide, wie  
du es beschreiben würdest.


Zeit:  
10 Minuten oder länger

Erwartetes Resultat:  
Beruhigung, Zunahme an Energie

Konzentriere deine gesamte  
Aufmerksamkeit für die Dauer von zwei  
Minuten auf ein Objekt.

Zeit:  
2 Minuten

Erwartetes Resultat:  
Mehr Fokus, Entspannung



Wähle eine Geste, die du automatisch machst, und wiederhole sie absichtlich und bewusst, bis sie vom Automatismus befreit ist.


Zeit:  
5 Minuten oder länger

Erwartetes Resultat:  
Einsichten, Selbstkontrolle

Wähle eine häufig auftretende Sorge und skizziere die Abfolge der Gedanken, die zu dieser Sorge führen. Denke diese Gedanken absichtlich in der gleichen Abfolge, bis die Sorge verblasst.

Zeit:  
5 Minuten oder länger

Erwartetes Resultat:  
Zurückgewonnene Energie



---

Lächle absichtlich, bis du  
Freude verspürst.

Zeit:  
2 Minuten oder länger


Erwartetes Resultat:  
Gefühl von Wohlbefinden

Mache eine Liste all deiner nicht abgeschlossenen Projekte. Ordne die Liste nach Prioritäten.

Zeit:  
30 Minuten oder länger

Erwartetes Resultat:  
Wiedererlangen von Aufmerksamkeit





---

Mache einen Spaziergang und zähle  
Formen, bis dir die Farben leuchtender  
erscheinen.


Zeit:  
30 Minuten oder länger

Erwartetes Resultat:  
Nach außen gerichtete Aufmerksamkeit,  
Gefühl von Lebendigkeit

Gehe eine oder mehrere Treppen  
hinauf und flüstere vor jedem Schritt  
etwas, wofür du dankbar bist.

Zeit:  
30 Minuten oder länger

Erwartetes Resultat:  
Ein Gefühl von Gnade



---

Tue absichtsvoll eine gute Tat für  
jemanden, ohne dass  
du bemerkt wirst.

Zeit:  
30 Minuten oder länger

Erwartetes Resultat:  
Gesteigertes Gefühl der Selbstachtung

Beim Einatmen nimm etwas weit  
Entferntes wahr. Beim Ausatmen  
nimm etwas Nahes wahr.  
Wiederhole das mindestens zehnmal.

Zeit:  
5 Minuten oder länger

Erwartetes Resultat:  
Wiedergewinnung von Perspektive

**Der Avatarkurs** ist ein kraftvoller und schnell wirksamer Kurs. Er beruht auf der einfachen Tatsache, dass deine Überzeugungen bewirken, dass du jene Situationen und Ereignisse kreierst oder anziehst, die du als dein Leben erfährst.

**Das Ziel** des dreiteiligen Kurses ist es, dich anzuleiten, dein eigenes Überzeugungssystem zu erforschen und dir die Werkzeuge mitzugeben, mit denen du die Dinge ändern kannst, die du ändern willst. Der AVATARKURS gibt dir Einblick, wie dein Bewusstsein im Innersten funktioniert.

**Der Kurs** lehrt Welt-Lektionen (Erfahrungen) anstelle von Wort-Lektionen (intellektuelles Verständnis). Darum ist ein erfahrener AVATAR-MASTER erforderlich, der dich in die konkreten Lektionen einführt, die bereits in deinem eigenen Bewusstsein enthalten sind.

• • • • •

**Teil I** des Kurses (enthalten in den Büchern „Die Kunst befreit zu leben“ und „ReSurfacing“) verbindet dich mit einem erweiterten Gewahrsein darüber, wie deine Überzeugungen dein Leben beeinflussen. Er wird als zweitägiger Workshop angeboten.

**Teil II** des Kurses führt dich dahin, deine eigene Existenz wieder viel bewusster wahrzunehmen und die mühelose Fähigkeit zurückzugewinnen, deine persönliche Realität zu kreieren.

**Teil III** des Kurses erkundet die grundlegenden Überzeugungen, die das Universum erschaffen, und bietet eine einfache und wirksame Technik zum Umgang mit Überzeugungen an. Diese Technik wird in einer Reihe von Verfahren angewendet, um Konflikte, Begrenzungen, anhaltende unerwünschte Zustände und sogar Schmerzen zu handhaben.

## Besuche den Buchladen unter: [AvatarBookstore.com](http://AvatarBookstore.com)

*Alle Preise sind in US Dollar angegeben*

- \* **3 Paths of Avatar** (3 Wege von Avatar) DVD (Untertitel in 12 Sprachen) \$49.95

- \* **Personal Responsibility, Compassion, & Service to Others** (Persönliche Verantwortung, Mitgefühl & Dienst an anderen) DVD (Untertitel in 12 Sprachen) \$19.95



- \* **How To Explain Everything** (Wie alles zu erklären ist) DVD (Untertitel in 12 Sprachen) \$19.95

- \* **Impressions** (Eindrücke) DVD (Untertitel in 9 Sprachen) \$19.95

- \* **Don't Sell Yourself Short** (Mach dich nicht zu klein) DVD (Untertitel in 10 Sprachen) \$19.95



- \* **Managing Change** (Mit Veränderung umgehen) DVD (Untertitel in 15 Sprachen) \$19.95

- \* **It's Getting Better** (Es wird besser) DVD (Untertitel in 15 Sprachen) \$19.95

- \* **Source Beingness** (Ursprung Sein) DVD (Untertitel in 8 Sprachen) \$19.95

- \* **Make Up Your Mind** (Entscheide dich) DVD (Untertitel in 12 Sprachen) \$19.95



- \* **Everything Is Alright** (Es ist alles in Ordnung) DVD (Untertitel in 13 Sprachen) \$19.95

**Bottled Consciousness** (In Flaschen gefülltes Bewusstsein) DVD \$12.95

**Make The Best Of What Happens Next** (Mach das Beste aus dem, was als Nächstes geschieht) DVD \$12.95

- \* **Life Challenges** (Herausforderungen des Lebens) DVD (Untertitel in 13 Sprachen) \$19.95



**Stay Awake And Relax** (Bleib wach und entspann dich) DVD \$12.95

**Connection & Encouragement** (Verbindung und Ermutigung) DVD \$12.95

**Three Questions of Enlightenment** (Drei Fragen zur Erleuchtung) CD \$6.95



**How To Create Magic In Your Life**  
(Wie du Magie in deinem Leben  
kreierst) CD \$6.95

**1987 West Coast Tour: Welcome  
To Avatar** ( Die Westküstentour  
von 1987: Willkommen bei Avatar)  
CD \$6.95

\* **Die sieben Pfeiler der  
Erleuchtung** Buch \$35.00

\* **Inside Avatar® das Buch.**  
**Erleuchtung erlangen** Buch \$12.95

\* **Das Avatar® Master  
Handbuch** \$24.95

*\*Erhältlich in Deutsch*



---

## Deutschsprachiger Avatar Bookshop

Kontakt: Tel.: 0049-7351-829159 und  
0049- 4559 999991  
E-Mail: [bookshop@avatarepc.de](mailto:bookshop@avatarepc.de)

Für Bestellungen in Deutschland,  
Schweiz oder Österreich:  
[www.AvatarEPC.de](http://www.AvatarEPC.de)

*Oder besuchen Sie  
den Bookshop bei  
[Avatarbookstore.com](http://Avatarbookstore.com)  
(eine englische Website)*



---

## Vom deutschen Verlag

**Die Kunst befreit zu leben** 17,80 €

**ReSurfacing®** 15,50 €

**Das Thoughtstorm Handbuch**  
Eine Evolution des menschlichen  
Denkens 10,30 €

**Liebe die kostbare Menschheit®**  
Die gesammelten Weisheiten von  
Harry Palmer 12,80 €

J. Kamphausen Verlag & Dist. GmbH.  
Postfach 10 18 49  
D-33518 Bielefeld  
GERMANY  
Tel: 49 (0) 521.56052-0  
Fax: 49 (0) 521.56052-29  
Email: [info@j-kamphausen.de](mailto:info@j-kamphausen.de)

mehr

## Der Avatar®-Kurs

Möchtest du von alten Beschränkungen frei sein, die dich unglücklich machen?

Möchtest du deine Überzeugungen auf die Ziele ausrichten, die du erreichen willst?

Möchtest du dich sicherer in deiner Fähigkeit fühlen, dein eigenes Leben zu führen?

Möchtest du einen höheren, weiseren und friedvolleren Ausdruck des Selbst erfahren?

Möchtest du dich über die Leiden und Kämpfe der Welt erheben können und sie als das sehen, was sie wirklich sind?

Möchtest du den Bewusstseinszustand erfahren, der gemeinhin als Erleuchtung beschrieben wird?

Dann ist Avatar für dich.

---

*Besuche [www.TheAvatarTimes.com](http://www.TheAvatarTimes.com) für ein kostenloses Abonnement des Avatar Times elektronischen Newsletters*

