



EMPOWER *yourself*



MODUL 4



MINDSET ARBEIT

Glaube bitte nicht, dass es wichtig ist, immer gut drauf zu sein und nur noch positive Gedanken zu haben. Die negativen Emotionen sind ein Teil von uns und werden immer da sein. Sie wollen gesehen, gefühlt und dann wieder losgelassen werden.

Wenn du negative Emotionen verdrängst oder nicht zulässt kann es passieren, dass sie sich in deinem System als eingeschlossene Emotion festsetzen und dich Energie kosten.

Auch negative Gedanken gehören zum Leben dazu und sind ganz normal. Lass sie dasein, gib ihnen kurz Raum und lass sie dann weiter ziehen. Und sei beruhigt, nur weil dir hin und wieder negative Gedanken kommen manifestierst du dir nicht gleich negative Ereignisse in deinem Leben.

Wichtig ist die Grundfrequenz auf der du schwingst. Diese Frequenz bestimmt, was du in dein Leben ziehen kannst. Halte deine Frequenz hoch damit schöne Dinge in dein Leben kommen können!

Um dein Leben in eine positive Richtung zu ändern ist es wichtig, dein Zellgedächtnis zu ändern. Du darfst beginnen, Dinge in deinem Leben anders zu machen. Anfangs ist das ungewohnt und vielleicht sogar schwierig, aber je öfters du es machst umso einfacher und "normaler" wird es für dich. Irgendwann entsteht ein neues Programm in deinem System, das das alte Programm überschreibt. Dann hast du es geschafft, dann läuft dein neues positives Programm automatisiert ab.

Ich will dir auf den folgenden Seiten ein paar Möglichkeiten beschreiben, die dir dabei helfen können, positive Programme zu schreiben.



DIE KOSMISCHEN GESETZE

Die sieben kosmischen Gesetze gehen auf die Lehren von Hermes Trismegisto zurück, die auf den Smaragdtafeln in Ägypten festgehalten wurden.

1 Das Prinzip der Mentalität - das Gesetz des Geistes

Geist kreiert Materie und erschafft auch Materie. Dein Denken erschafft deine Welt.

2 Das Prinzip der Entsprechungen - das Gesetz der Analogien - Spiegelgesetz

Wie oben so unten, wie innen so außen. Die Welt im Außen ist immer ein Spiegel deiner Innenwelt!

3 Das Prinzip der Schwingung

Nichts ruht - alles bewegt sich, alles schwingt. Je nachdem auf welcher Frequenz du schwingst ziehst du anderes in dein Leben.

4 Das Prinzip der Polarität

Alles ist zweifach, alles besitzt Pole, alles hat ein Paar von Gegensätzen. Hell und Dunkel, Kalt und Warm, Yin und Yang,...In Wahrheit ist alles EINS. In der Liebe löst sich die Dualität auf.

5 Das Prinzip des Rhythmus

Alles fließt aus und ein, alles hat seine Gezeiten, alles hebt sich auf. Rhythmus gleicht aus. Unser Ziel ist die Selbstheilung, die aktive Neutralisation der großen Schwankungen.

6 Das Prinzip von Ursache und Wirkung - Karma

Jede Ursache hat ihre Wirkung. Jede Wirkung hat ihre Ursache. Es gibt keinen Zufall. Keine Träne wird umsonst vergossen. Kein Glück kommt zufällig. Alles folgt einem perfekten Plan, das Universum meint es immer gut mit uns.

7 Das Prinzip des Geschlechts

Geschlecht ist in allem. Alles hat sein männliches und weibliches Prinzip in sich. Es ist wichtig, dass wir uns erlauben beides zu leben – unseren männlichen und unseren weiblichen Anteil!



ANERKENNEN

Where the Focus goes, the Energy flows! Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das wird mehr in unserem Leben!

Feiere dich jeden Tag für alles, was du erreicht hast! Anerkenne alles, was du an dir magst! Freu dich über jede Kleinigkeit!

ENERGIE ZIEHEN

Immer, wenn du jemanden verurteilst, spaltest du auch einen Teil von dir ab und verurteilst diesen Anteil von dir.

Du raubst dir dadurch Möglichkeiten. Viel besser ist es, wenn du dir das nächste Mal wenn dich jemand triggert die Frage stellst, was diese Person macht, was du dir nicht erlaubst.

Meist steckt hinter dem, was dich triggert ein Bedürfnis von dir.

Sobald du erkennst, was der andere sich gönnt, was du dir auch gerne gönnen würdest kannst du dich in Gedanken an das Energiefeld der Person "andocken" und dir Energie in dein Energiesystem ziehen.

Du kopierst dir dann die Energie in dein System und gibst dir dadurch mehr Erlaubnis, selbst für deine Bedürfnisse zu sorgen.



FRAGETECHNIKEN

Stell dir vor, dass du nichts weißt! Lass alle Ansichten und Bewertungen fallen und fang an, im Leben die richtigen Fragen zu stellen. Stell Fragen die dein Leben einfacher, schöner und glücklicher machen. Stell Fragen, die es bunter und lebenswerter machen.

Durch die richtigen Fragen öffnest du Energiefelder für Neues, das in dein Leben kommen darf. Fragen öffnen dir den Raum für Möglichkeiten.

All deine Fragen dürfen ein gemeinsames Ziel haben - dich glücklich zu machen. Bist du glücklich strahlst du das auch in deine Umgebung aus. So haben alle was davon. Es kann viel Druck nehmen und dir etwas kreieren, wenn du dir erlaubst, als Mutter, Arbeitnehmerin oder Partnerin nicht mehr perfekt zu sein, weil du dadurch wieder mehr ins fühlen kommst, was dir gut tut. Die Frage dazu:

- Wie viel schlechter kann ich als Partnerin / Mutter / Arbeitnehmerin sein?

Andere tolle Fragen sind:

- Wie will ich es haben?
- Wie unverschämt darf ich sein?
- Was, wenn das, was mir gerade passiert, das Beste ist, was gerade passieren kann?

Denk immer daran, das Universum meint es immer gut mit uns!

- Universum, wie kann es gehen, dass...?
- **Wie kann der Tag noch schöner werden? / Wie kann ich es mir richtig schön machen?**

Diese Frage darfst du dir auch an Tagen stellen, an denen alles richtig schlecht läuft! Geh einfach in die Energie der Frage und lass dich überraschen!

- Wie kann es ganz einfach gehen?
- Wie viel Freude kann ich an XY haben?
- Was gibt mir ein gutes Gefühl?



- **Wie kann ich das zu meinem Vorteil nutzen?**

Die Frage ist super, wenn du verzweifelt bist und nicht weiter weißt! Lass dich überraschen welche wunderbare Wende das Leben für dich bereithalten kann wenn du dich auf die Frage einlässt!

- **Was ist hier zu tun?**

Immer wenn du dich getriggert fühlst oder nicht weißt, was du tun sollst, kannst du dir diese Frage stellen. Senke zuerst deine Barrieren, lass alle Bewertungen fallen, dehne dich aus und frage dich: "Was ist hier jetzt zu tun?" Als größter Beitrag für mich und für die anderen? Warte, welcher Impuls dir kommt und setze ihn um.

- Wie viel mehr kann ich mich für ganz viele Möglichkeiten öffnen?
- **Was kreierte es mir in 5/50/500 Jahren wenn ich es mache/nicht mache...**

Das ist eine wunderbare Frage zur Entscheidungsfindung!

- Was kann ich heute tun, damit morgen phantastisch wird?
- Was kann ich ab heute regelmäßig tun, damit meine Wünsche Wirklichkeit werden?
- Welche großartige Wahl kann ich heute treffen, die alles verändert?
- Wo mache ich mich noch klein, um in die Welt der anderen zu passen?
- Was braucht es, damit du wieder unbändige Freunde mit meinem Partner habe?
- Welche Ansicht über XY will ich heute abwählen?
- Welche drei Dinge möchte ich heute empfangen?
- Wie großartig kann mein Leben sein, wenn ich ganz bei mir bin und mich nicht nach den anderen richte?
- Was kann mir der Konflikt mit XY kreiern?
- Was möchte ich heute meinem Leben hinzufügen?
- Kreierte es etwas für meine Gesundheit, wenn ich...
- Körper, bei welchem Thema sollten wir beide wirklich mal Barrieren senken?
- Wie kann ich die Aufregung nutzen, um ...



- Wie viel Freude kannst ich heute mit Sichtbarkeit haben? Wie viel mehr kann ich mich heute anderen zumuten?
- Was kann ich jetzt sofort für die Veränderung meiner gesundheitlichen Realität tun?
- Was kann ich heute ganz anders machen, damit es eine geniale Woche wird?
- Was will mein Körper anziehen damit er noch ein bisschen fitter sein kann?
- Wenn ich jetzt die pure Magie sein könnte, was würde ich heute tun?

- Körper, was willst du statt der Schmerzen/Symptome?

Diese Frage hilft dir dem Bedürfnis hinter deinen Symptomen auf die Spur zu kommen.

- Körper, was brauchst du, um bestmöglich zu heilen?
- Ist das meins? Will ich es behalten? Was will ich stattdessen?
- Statt wo kommt das her? => Wie komme ich da raus?
- Was ist der Wert daran, dass sich nichts ändert?
- ...

Schau einfach intuitiv, mit welchen der Fragen du in Resonanz gehst.

Du kannst natürlich auch eigene Fragen erfinden, die dir in dem Moment gerade gut tun!



DAS WUNSCHBUCH

Damit wir uns bewegen brauchen wir eine richtig große Vision. Ist das Ziel zu klein gewinnt die Bequemlichkeit und wir bleiben in unserem alten Leben!

Kauf dir ein richtig schönes Buch - dein Wunschbuch. In dieses Buch darfst du alles schreiben, zeichnen, kleben,... was du dir in deinem Leben wünschst!

- Schreib so, als ob du schon hättest, was du dir wünschst!
- Geh ins Detail!
- Geh richtig tief in dein Gefühl! Wie fühlst du dich, wenn du erreicht hast, was du dir wünschst?
- Fühl die Freude und bring sie zu Papier!
- Nimm all deine Sinne mit - was siehst / hörst / riechst / schmeckst / fühlst du?

Du kannst zum Beispiel zu diesen Themen Wunschbucheinträge gestalten:

- Wie will ich es haben?
- Wer will ich sein?
- Was will ich erreichen und bewirken?
- Wie will ich in der Welt auftreten?
- Wie ist meine Partnerschaft?
- Wie sind meine Freundschaften?
- Wie steht es um meine Gesundheit?
- Wie geht es meinem Körper?
- Wie ist mein Job / mein Business?
- Wie eine Freizeit?
- Wie meine Urlaube?

Sei im Vertrauen, dass es auch so kommt! Alles was einer geschafft hat kann jeder schaffen! Dein Wunder ist möglich! Du musst es nur verursachen. Und schon die Beschäftigung mit deinen Wünschen bringt so viel in Bewegung!

Wenn es dir nicht gut geht kannst du in deinem Wunschbuch blättern, um wieder in diese wunderbare positive Energie zu kommen!

Stell dir die Frage: "Was ist heute zu tun, um zu bekommen, was in meinem Wunschbuch steht?" und folge den Impulsen!



WUNDER MANIFESTIEREN

1. Kläre für dich, wo du hin willst!
2. Schick deinen Traum ans Universum.
3. Lass los!
4. Sei achtsam im Hier und Jetzt!
5. Achte auf die Impulse die das Universum dir schickt.
6. Folge den Impulsen.
7. Hab Spaß!
8. Versuche in die Energie von dem zu kommen, das du dir wünschst!

Wünschst du dir Reichtum, schau wo in deinem Leben du dich reich fühlen kannst!
Wünschst du dir Liebe, schau wem du Liebe schenken kannst!

....

33 DINGE

Schreibe dir eine Liste mit 33 Unternehmungen, die dir Freude machen! Mach jeden Tag etwas von dieser Liste! Das ändert komplett den Fokus!

Dein Körper ist auf der Welt um Spaß zu haben! Gönn ihm den Spaß! Das hilft dir auch für deine Gesundheit!



KÖRPERPROZESS MEIN PERFEKTER TAG

Je öfter du diesen Körperprozess machst, umso schneller wird sich etwas in deinem Leben ändern.

Frag mal deinen Körper, ob er sitzen oder liegen möchte und mach es dir richtig gemütlich.

Senke deine Barrieren. Sei frei von all deinen Ansichten und Bewertungen.

Dehne dich aus. So groß wie das Zimmer, dein Haus, dein Ort, die Stadt, das Land, ganz Europa, die Welt, das ganze Universum.

Und jetzt springst du in der Zeit zu dem Zeitpunkt in einem Jahr von heute.

Plötzlich bist du dort, wo du an einem perfekten Tag in einem Jahr sein möchtest. Du hast all die Sachen umgesetzt, die du dir vorgenommen hast und all deine Wünsche erfüllt.

Und dein Ich von in einem Jahr schaut zurück auf das letzte Jahr und ist stolz und denkt sich „Wow, ich hab so viele krasse Dinge getan, die mich teilweise so viel Mut gekostet haben. Die mich komplett aus der Komfortzone gebracht haben. Aber da war diese Freude und diese Leichtigkeit. Ich bin so über mich hinausgewachsen!“

Und du lächelst in dich hinein und denkst dir, dass die eine oder anderer Situation echt eine Herausforderung war, aber du hast sie gemeistert.

Du wachst also auf, an deinem perfekten Tag in einem Jahr von heute. Schau mal, wie du morgens aufwachst, in deinem perfekten Leben, in dem du alles haben kannst, was du dir wünschst. Wie wachst du morgens auf? Wann wachst du auf? Hast du einen Partner bei dir, oder bist du alleine? Und wie weckt er dich? Wie soll die Bettwäsche sein? Wie fühlt sie sich an? Wenn du alles haben kannst... Und schau auch mal, wo du aufwachen willst. Bist du in einem Haus, oder einer Wohnung? Wo wohnst du? Und wie warm ist es? Wenn alles möglich ist, was du dir wünschst. Wann willst du aufwachen? Wie willst du es haben?



Schau mal was willst du frühstücken an deinem perfekten Tag? Wenn du alles erreicht hast, was du dir gewünscht hast. Machst du dir das Frühstück selbst? Oder macht es wer für dich?

Und dann schau doch mal dich an. Du erkennst, wow, ich bin eine wundervolle, lebenslustige, erfolgreiche Frau. Schau mal an dir herunter, was trägst du. Was hast du an. Wie siehst du aus, wenn du alles erreicht hast, was du wolltest. Wie sind deine Haare, bist du geschminkt? Du bist genau die Person, die du in einem Jahr sein möchtest.

Schau doch mal, hast du einen Traumpartner an deiner Seite in deinem perfekten Leben? Und wenn ja, wie ist der so? Wie viel unternimmt ihr miteinander? Und wie viel Freiraum gibt er dir? Was unternimmt ihr miteinander? Unterstützt er dich? Oder hat er seine eigenen Projekte? Wie geht ihr miteinander um? Seid ihr leidenschaftlich? Und wie verhaltet ihr euch, wenn ihr doch einmal streitet?

Hast du Kinder? Und wenn ja – wie ist deine Beziehung zu deinen Kindern?

Und du schaust dich um in deinem zukünftigen Leben. Du schaust, womit du deinen Vormittag verbringst. Und wo du ihn verbringst. Bist du in deinem Haus, oder in deiner Wohnung? Und wenn ja, wie schaut es da aus? Oder gehst du in ein Büro? Hast du es für dich, oder sind da andere Leute?

Und schau doch mal, mit welcher Arbeit du dein Geld verdienst? Was ist die perfekte Arbeit, die dich so richtig strahlen lässt? Eine Arbeit auf die du dich jeden Tag schon freust. Mit welchen Menschen arbeitest du zusammen? Wie sehen sie aus?

Dann gehst du Mittagessen, an deinem perfekten Tag. Wo gehst du Mittagessen? Was willst du essen? Was würde dir jetzt richtig Freude machen? Und mit wem gehst du essen? Wen willst du treffen? Freunde, Geschäftspartner, oder wen von deiner Familie? Oder ist es das größte für dich, zu Mittag ganz alleine essen zu gehen?

Und dann schau mal, was du gerne am Nachmittag machen willst. Willst du arbeiten? Willst du Freunde treffen? Zeit mit deiner Familie verbringen? Ein Hobby machen? Raus in die Natur gehen? Wenn alles, alles möglich wäre, wie würdest du den perfekten Nachmittag verbringen? Und was hast du an?



Und wenn du am Abend deine beste Freundin triffst, an deinem perfekten Tag, überleg mal wie ist die perfekte Freundin für dich? Was macht sie gerne mit dir? Wie ist sie so? Wenn alles sein darf, wo wohnt sie? Wie oft trefft ihr euch? Und was unternimmt ihr dann? Geht ihr vielleicht essen? Und wo geht ihr essen?

Und überleg, wie viele perfekte Freunde hast du generell? Wenn du dir alles aussuchen darfst?

Unternimmst du danach noch etwas? Oder gehst du nach Hause?

Wie gehst du schlafen? Und mit wem gehst du schlafen? An einem Tag an dem einfach alles perfekt war!

Und wie du so im Bett liegst denkst du über die nächste Urlaubsreise nach. In deinem perfekten Leben, wo willst du auf Urlaub hinfahren? Und mit wem? Und wie lange? Willst du viel erleben, viel anschauen, oder einfach nichts tun? Willst du die ganze Zeit am selben Ort sein? Oder vielleicht an verschiedenen?

Und beim Einschlafen denkst du dir: „So wie ich jetzt hier liege, weiß ich, das ist ja erst der Anfang! Das ist erst das erste Jahr und in dem Jahr hab ich mir schon so ein geniales Leben kreierte!“

Und du merkst, wie dein Herz hüpft, weil du so eine Freude mit deinem Leben hast und weil du weißt, wie genial du bist! Du liegst hier und merkst, wie wunderbar du bist und wie sehr du gewachsen bist in dem einen Jahr!

Und du spürst die Vorfreude in deinem Herzen auf die nächsten Jahrzehnte. Und diese Vorfreude breitet sich in deinem ganzen Körper aus. In der Brust, den Armen, den Beinen im ganzen Körper. Eine unbändige Freude macht sich in dir breit, dass du dir dein Traumleben aufbaust. Beruflich und auch privat.

Du merkst, du darfst noch so viel mehr empfangen! Das war erst der erste Schritt in dein richtig großartiges Leben!



Jetzt schaut dich dein zukünftiges Ich von in einem Jahr an und sagt: Ich will dir noch einen Rat geben aus der Zukunft, einen Rat der dein Leben soviel schöner, bunter und einfacher machen wird.

Und jetzt hör mal, welchen Rat dein zukünftiges Ich für dich hat, der für dich jetzt ein riesen Beitrag ist.

Und mit diesem Rat im Gepäck und einem Lächeln in deinem Gesicht kommst du langsam wieder zurück ins Hier und jetzt.

Du atmest tief ein und aus, du spürst die Unterlage unter dir, nimmst den Raum um dich herum wahr, bewegst deine Hände und Füße, streckst dich, öffnest deine Augen und bist wieder zurück im Hier und Jetzt!



LISTEN ZUM AUSTESTEN VON MINDSET PROGRAMMIERUNGEN

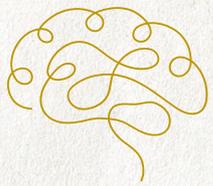
In den folgenden Listen findest du teils bewusste, teils unbewusste Mindsetprogrammierungen.

Es handelt sich dabei zum Beispiel um Glaubenssätze und negative Gedanken, die du im Laufe deines Lebens entwickelt hast.

Es gibt aber auch unbewusste Programmierungen, die wir ähnlich einem Radioprogramm unbewusst aussenden. Diese Schwingungen werden von anderen Menschen wahrgenommen und sie reagieren darauf. Diese Programmierungen kannst du aus der Ahnenlinie oder aus früheren Leben übernommen haben.

Die unbewussten "Ich will..." Botschaften verhalten sich ähnlich. Auch sie müssen nicht aus diesem Leben stammen.

- Teste aus, ob du eine Mindsetprogrammierung hast, die du zu deinem höchsten Wohl löschen darfst.
- Teste auf welcher der drei Listen sie sich befindet.
- Teste aus, um welche Programmierung es sich handelt (Spalte/Reihe/...)
- Teste aus, ob du noch etwas darüber wissen musst? (deine eigene / Übernommen / Ahnenlinie / früheres Leben / Alter /...)
- Frage, ob du sie ablösen darfst?
- Löse die Programmierung ab, indem du drei Mal (bis zum Gähnen) über das Lenkergefäß streichst.
- Überlege dir, was du stattdessen positives in dein System bringen willst.
- Bringe die positive Neuprogrammierung durch aufwärts streichen über dein Brustbein in dein System (das Konzeptionsgefäß entlang).
- Mit den neuen positiven Affirmationen kannst du weiter arbeiten!



Unbewusste Programmierung: Ich will...

	A	B
1	sterben Spass vermeiden mein wahres Selbst verstecken retten	entkommen Schmerz vermeiden die Verantwortung anderer auf mich nehmen mich von etwas/jemand abhängig machen
2	festhalten etwas beweisen/widerlegen verurteilen	Widerstand leisten misshandeln vermeiden in meine Kraft zu kommen stehlen
3	manipulieren den Willen brechen vermeiden misshandelt werden	Rache üben bestraft werden mich hassen Überleben (wie auch immer)
4	krank sein flüchten Gefühle vermeiden gerettet werden	aufgeben/nachgeben ein Opfer sein anderen gefallen Recht haben
5	kämpfen andere verletzen/ihnen schaden (mich) sabotieren lügen	beseitigen kontrollieren betrügen gewinnen (um jeden Preis)
6	andere hassen alleine sein mich bestrafen/mir schaden Liebe & Anerkennung im Außen suchen	kontrolliert werden leiden etwas fortsetzen (um jeden Preis) Verbindung vermeiden

Oxlaubenssätze und negative Oxedanken



	A	B	C
1	Jeder hasst mich! Ich bin wertlos! Ich werde nie Frieden finden! Ich verdiene es nicht, geliebt zu werden.	Ich verdiene nicht, dass man mir vergibt! Ich hasse mich! Ich sollte tot sein! Keiner mag/will/liebt mich!	Ich bin dumm! Ich bin verletzt/kaputt! Ich bin ruiniert! Ich werde nie geliebt werden!
2	Ich habe Angst! Ich bin nicht gut genug! Es ist gefährlich, wenn ich so bin wie ich bin. Ich habe keine Macht darüber.	Alles geht schief! Es gibt nicht genug! Alles ist ruiniert/kaputt! Ich kann das nicht/schaffe das nicht!	Ich verdiene nicht, zu leben! Ich werde nicht respektiert! Ich habe niemanden! Ich sollte nicht hier sein!
3	Ich werde nie akzeptiert werden! Ich bin schrecklich! Ich bin nie genug! Ich sitze in der Falle!	Ich werde nie erwünscht sein! Ich darf nicht..." Ich bin nicht in Sicherheit! Es reicht nie aus!	Mein Leben ist nutzlos! Andere wollen mir weh tun! Die anderen verachten mich! Alles macht mir Angst!
4	Ich kann nicht ich selbst sein! Ich kann nicht mit mir leben! Ich habe keine Kontrolle! Ich gebe auf!	Für mich gibt es keinen Platz! Es sollte mich nicht geben! Mir kann nie vergeben werden! Ich bin völlig alleine!	Ich bin unwichtig! Ich bin minderwertig! Ich werde nie voran kommen! Ich bin nicht hübsch!
5	Ich bin machtlos! Es ist nicht fair! Es interessiert niemanden! Mit mir stimmt etwas nicht!	Die anderen machen mir alles kaputt! Ich werde immer abgelehnt! Ich kann nichts Gutes tun! Ich halte das nicht aus!	Ich weiß nichts! Ich hasse alles! Ich mache alles kaputt! Ich bleibe für immer verletztlich!
6	Ich bin ein Dummkopf! Ich bin ein gebrochener Mensch! Ich bin nicht in Ordnung! Ich bin armselig und schwach!	Ich bin ein Schwindler! Ich bin nicht genug! Ich bin hässlich! Jeder Versuch ist sinnlos!	Nichts gelingt mir! Das Universum hasst mich! Es ist zu viel! Ich habe keine Heilung verdient!



Unbewusst ausgesendete Programme

	A	B	C
1	<p>Ich bin... (Emotion)!</p> <p>Ich bin ein Märtyrer!</p> <p>Ich bin kontrollierend!</p> <p>Ich bin in Opposition!</p> <p>Ich bin unwichtig!</p>	<p>Misshandle mich!</p> <p>Respektiere mich nicht!</p> <p>Hau ab!</p> <p>Ignoriere mich!</p> <p>Bring mich dazu, zu kapitulieren!</p>	<p>Ich bin dumm!</p> <p>Ich bin nicht liebenswert!</p> <p>Ich bin falsch!</p> <p>Ich höre nicht zu!</p> <p>Ich brauche!</p>
2	<p>Ich bin machtlos!</p> <p>Ich leide!</p> <p>Ich bin minderwertig!</p> <p>Ich kann das nicht tun!</p> <p>Ich hasse jeden!</p>	<p>Stiehl mir meine Kraft!</p> <p>Ich bin ein Betrüger!</p> <p>Ich werde misshandelt!</p> <p>Ich bin frustriert!</p> <p>Ich bin faul!</p>	<p>Keiner respektiert mich!</p> <p>Andere verletzen mich!</p> <p>Betrüge mich!</p> <p>Vertraue mir nicht!</p> <p>Hasse mich!</p>
3	<p>Ich muss gerettet werden!</p> <p>Ich werde nicht respektiert!</p> <p>Lass mich in Stich!</p> <p>Missachte mich!</p> <p>Zwing mich!</p>	<p>Ich bin nicht in Sicherheit!</p> <p>Ich stecke fest!</p> <p>Mir kann man nicht vergeben!</p> <p>Ich bin seltsam!</p> <p>Schrei mich an!</p>	<p>Lass mich in Ruhe!</p> <p>Lehne mich ab!</p> <p>Behandle mich wie ein Kind!</p> <p>Ich bin ein Verlierer!</p> <p>Ich bin schlecht!</p>
4	<p>Verletze mich!</p> <p>Lass mich leiden!</p> <p>Widerstehe mir!</p> <p>Ich bin ein Kind!</p> <p>Ich bin ein Opfer!</p>	<p>Ich vergebe nicht!</p> <p>Ich bin verletzt!</p> <p>Keiner kümmert sich!</p> <p>Andere hassen mich!</p> <p>Greif mich an!</p>	<p>Ich bin verletzt!</p> <p>Ich bin nicht gut genug!</p> <p>Ich bin armselig!</p> <p>Ich bin gefügig!</p> <p>Ich bin ungeliebt/ unerwünscht</p>
5	<p>Ich bin innerlich tot!</p> <p>Ich bin unsichtbar!</p> <p>Ich bin nicht in Ordnung!</p> <p>Es tut mir leid!</p> <p>Ich bin müde!</p>	<p>Sieh mich nicht an!</p> <p>Gib mich auf!</p> <p>Töte mich!</p> <p>Bestrafe mich!</p> <p>Ärgere mich!</p>	<p>Ich kann nicht!</p> <p>Ich vertraue nicht!</p> <p>Ich brauche Kontrolle!</p> <p>Andere mögen mich nicht!</p> <p>Warum ich!</p>
6	<p>Ich bin schwach!</p> <p>Ich ertrage das nicht!</p> <p>Ich hasse mich!</p> <p>Ich will verschwinden!</p> <p>Anderen ist es egal!</p>	<p>Ich bin ein Lügner!</p> <p>Ich bin ein Täter!</p> <p>Ich verstecke mich!</p> <p>Ich bin nicht gut!</p> <p>Ich bin nicht vertrauenswürdig!</p>	<p>Kontrolliere mich!</p> <p>Kämpfe gegen mich!</p> <p>Schlag mich!</p> <p>Lüge mich an!</p> <p>Rette mich!</p>



KÖRPERPROZESSE

Körperprozesse sind bewusst so formuliert, dass sie den Verstand aushebeln. Sie wirken solange du ihnen aufträgst, dass sie für dich wirken sollen und programmieren deinen Körper um.

Du kannst austesten, welchen Körperprozess du brauchst (siehe Liste), wie oft ihr ihn sagen sollt und in welcher Form du ihn euch sagen sollt. Du kannst ihn einfach lesen, auf ein Post-it schreiben und aufkleben, in die Hosentasche stecken, unter den Kopfpolster legen, jedes Mal sagen wenn du unter einer Tür durch gehst,... Werde ruhig erfinderisch!

GRUNDFORMULIERUNG

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um...

danach kannst du einsetzen, was du gerade in der Situation brauchst.

z.B. ...,um hier Heilung / Stärkung / Entgiftung / Ruhe / Leichtigkeit / ... zu ermöglichen?

Du kannst auch die Intention setzen, dass der Körperprozess den ganzen Tag / bis morgen Früh /... laufen soll.

CHAOS ANZETTeln

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um totales Chaos anzuzetteln?

Chaos öffnet den Raum für Veränderung, den Raum für neue Möglichkeiten. Chaos ist immer für uns! Der Verstand versucht uns in den eingefahrenen Bahnen zu halten, weil sich Neues gefährlich für ihn anfühlt. Durch Chaos bricht oft Altes weg, das uns schon längst nicht mehr gut tut.

Eine Alternative ist: ..., um die totale Veränderung anzuzetteln?



ERLAUBNIS

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die völlige Erlaubnis zu sein?

Dieser Körperprozess geht Richtung Barrieren senken. Er bringt dich dazu, Ansichten und Bewertungen los zu lassen und offen zu sein für Neues. Erlaubnis bringt auch die Freiheit, neu zu wählen.

ALTE MUSTER / TRIGGER / GLAUBBENSÄTZE

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um alle negativen Schaltkreise aufzulösen?

Dieser Körperprozess ist hervorragend dazu geeignet, negative Automatismen aufzulösen. z.B. wenn dich etwas triggert und du fragst dich warum.

Ein weiterer wertvoller Körperprozess um alte seelische Verletzungen aufzulösen ist:

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die Nullsumme von Trauma anzuzetteln?

IMMUNSYSTEM UND GESUNDHEIT

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die Immunität anderen Körpern gegenüber anzuzetteln?

Der Körper lernt durch diesen Körpersatz, dass er sich nicht anstecken muss. Er hat die Wahl und kann wählen, nur dann krank zu werden, wenn es ihm dient.

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die Vitalität und Erneuerung der Nerven anzuzetteln?

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die Vitalität und Erneuerung der Zellen anzuzetteln?



NACHAHMUNG

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die biomimetische Nachahmung aufzulösen?

Durch diesen Körperprozess darf wieder zum Vorschein kommen, wer du wirklich bist. Du kannst dadurch all die Ansichten und Bewertungen löschen, die du von deinen Eltern übernommen hast. Er hilft dir, aufzuhören andere zu kopieren und stattdessen ganz bei dir zu bleiben.

POINT OF CREATION TURN!

Point of creation turn!

Mit diesem Körperprozess kannst du den Körper darauf programmieren, zurückzugehen und den Punkt zu finden, ab dem alles in eine falsche Richtung gelaufen ist und das zu ändern. Du schickst mit diesem Körperprozess Heilung in die Vergangenheit.

RESET

Alles ist das Gegenteil, von dem, wie es erscheint. Nichts ist das Gegenteil, von dem, wie es erscheint.

Dieser Körperprozess wirkt wie ein Reset Knopf! Er wirkt Wunder, wenn du die Nerven schmeißt oder verzweifelt bist, oder dich wegen etwas verrückt machst. Sag ihn in Gedanken 5-10 Minuten lang.

Danach kannst du noch folgenden Körperprozess starten:

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die Ruhe selbst zu sein?



MEDIKAMENTE

Du kannst Medikamente segnen & programmieren:

Liebes Universum, segne dieses Medikament, damit es meinem Körper richtig gut tut und Heilung bringt.

Zusätzlich kannst du deinen Körper anweisen, nur das aufzunehmen, was ihm gut tut.

Körper nimm das auf, was du brauchst und all das andere lass wieder raus!

Du kannst auch mit diesem Körperprozess arbeiten:

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um immer nur das Beste aufzunehmen?

Wenn schon Nebenwirkungen da sind nütze diesen:

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, damit mein Körper jetzt alles los lässt, was ich nicht brauche.

FÜR JEMAND ANDEREN

Du kannst Körperprozesse auch für jemand anderen sagen. Die Formulierung ist dann so:

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein können ich und mein Körper sein, um ... für XY ...



Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um...

	A	B	C
1	<p>...die Heilung zu ermöglichen? ...Entgiftung zu ermöglichen? ...Regeneration zu ermöglichen?</p>	<p>...totales Chaos anzuzetteln? ...totale Veränderung anzuzetteln? ...totale Freiheit mit ...zu haben?</p>	<p>...um alle negativen Schaltkreise aufzulösen? ...um die biomimentische Nachahmung aufzulösen? ...um die Nullsumme von Trauma anzuzetteln?</p>
2	<p>...um Kunden anzuziehen? ...um die Auflösung hinderlicher Verkettungen zu aktivieren? ...um das Feld des Empfangens immer größer werden zu lassen?</p>	<p>...um die Immunität anderen Körpern gegenüber anzuzetteln? ...um die Vitalität und Erneuerung der Nerven anzuzetteln? ...um die Erneuerung der Zellen anzuzetteln?</p>	<p>...um wieder die richtige Herzverbindung zu meinem Partner herzustellen? ...um meinen Traumpartner abzulösen? ...um meinen Partner als Bereicherung zu empfinden?</p>
3	<p>...um die völlige Erlaubnis zu sein? ...um mir und meinem Körper die totale Erlaubnis zu sein? ...um anderen die totale Erlaubnis zu sein?</p>	<p>...damit mir Ideen kommen, wie es ganz leicht gehen kann. ...damit ich alles einlade, damit sich jetzt was dreht? ...um meine eigenen Grenzen komplett zu sprengen?</p>	<p>...um die eingeschlossene Aggressivität aufzulösen? ...um die eingeschlossene Aggressivität um mich herum aufzulösen? ...um die eingeschlossene Emotion freizusetzen?</p>
4	<p>...um in mir die Ruhe selbst zu bleiben, egal was im Außen passiert? ...um mir selbst das Wunder zu sein? ...um in diesen Situationen chillig und cool zu sein?</p>	<p>...um bei XY entspannt und offen zu sein? ...um mich voll und ganz zu lieben? ...um nur positive Energien von anderen zu empfangen?</p>	<p>...um meinen heutigen Tag zu genießen? ...um Glück in mein Leben zu ziehen? ...um Spass, Freude und Liebe in mein Leben zu lassen?</p>
5	<p>...um Ruhe und Entspannung zuzulassen? um meine Frequenz zu steigern und hoch zu halten? ...um mein Herz zu öffnen? ...um erfolgreich zu sein?</p>	<p>...um alle negativen Energien aus meinem System fließen zu lassen? ...um Ansichten und Bewertungen los zu lassen? ...um Antworten auf meine Fragen zu erhalten?</p>	<p>...um Unterstützung in mein Leben zu ziehen? ...um meine Weiblichkeit zu leben? ...um... Was kommt dir intuitiv?</p>
6			