



Hinweise und Tipps nach einer Sitzung

**Was du selbst zur Lösung
deines Themas und einer
schnellstmöglichen Wandlung
beitragen kannst**

Ein Leitfaden

Liebe Selbst-Entfalterin, lieber Selbst-Entfalter,

Deine erste Session ist erst mal vorüber und du kannst gespannt sein was in der nächsten Zeit geschehen wird. Es werden sich zwar nicht all deine Probleme auf einmal lösen, aber nach meiner Erfahrung hilft eine Sitzung meist einen großen Schritt weiter in Richtung Lösung deines Themas.

Ich habe meinen Teil für's Erste so gut erfüllt, wie es ging. Nun liegt es an dir, auch deinen Teil für deine Lebensqualitätsverbesserung mit beizutragen. Fang doch am besten schon mal damit an, indem du dir den nachfolgenden Text durchliest und anschließend den Fragebogen ausfüllst, falls du dies nicht bereits getan hast.

Dies wird dein Bewusstsein und deine Achtsamkeit schärfen, dein Blick auf die positiven Veränderungen lenken und dir zeigen in welche Richtung es für dich gehen kann.

Halte fest was dir wichtig erscheint.

Schreibe nach einer Sitzung auf jeden Fall gleich auf, was dir wichtig erschien und hängen geblieben ist.

Da es in deinem Interesse liegt, so wenig Sitzungen wie möglich bei mir zu besuchen, versuche ich dir so viele hilfreiche Informationen und Übungen wie möglich auf den Weg zu geben. Bei mehreren Sitzungen hätte ich die Möglichkeit dich Schritt für Schritt zu leiten. Bei nur 1–3 Sitzungen liegt es in deiner Verantwortung, die dir wichtig erscheinenden Informationen anschließend festzuhalten, zu ordnen und Übungen regelmäßig anzuwenden. Auch kannst du die Möglichkeit nutzen, dich in die angesprochenen Themengebiete selbst zu vertiefen und dich kundig zu machen. Wir leben zum Glück in einer Welt, in der uns viele Quellen zugänglich sind, die uns günstig und schnell wichtiges Wissen vermitteln können.

Während einer Sitzung erhältst du nicht nur Informationen, die du mit deinem Bewusstsein erfassen kannst, sondern es findet auch ein Informationsfluss auf über-/unterbewusster und seelischer Ebene statt. Deshalb mach dir nichts draus, wenn du nicht alles behalten konntest. Alles, was du brauchst, wird zum richtigen Zeitpunkt wieder auftauchen.

Deshalb ist es besser nicht während der Sitzungen mitzuschreiben, sondern einfach aufmerksam und offen, mit allen Sinnen das anzunehmen was kommt. Wenn du danach das Wichtigste aufschreibst, dann hast du die Gewissheit, dass du immer wieder nachgucken könntest, ohne zwischenzeitlich etwas vergessen zu haben.

Auch hier ist der Weg das Ziel

Bedenke es wird nie den Punkt geben, an dem du keine Probleme mehr hast und für immer glücklich bist. Dafür sind wir nicht hier und das wäre auf Dauer auch sehr eintönig und langweilig. Es kann aber durchaus nützlich sein dieses Ziel anzustreben, wenn du dein Glück nicht gleichzeitig davon abhängig machst, dass du dieses Ziel jemals erreichst. Ob eine Sitzung dir langfristig weiterhelfen konnte oder du auf deinem richtigen Weg bist, erkennst du daran, dass du immer mehr Sinnhaftigkeit in deinem Leben spürst. Du hast das Gefühl, es geht irgendwie voran, auch wenn es weitere Herausforderungen gibt. Du hast immer mehr freudige Momente und deine Entscheidungen und deine Lebensumstände fühlen sich immer stimmiger an.

Dies ist ein Prozess und wird sich nicht von einem Tag auf den anderen ändern lassen. Auch hängt es davon ab, wie sehr du es schaffst deinen Fokus auf positive Veränderungen zu lenken und unter Umständen auch kleine Fortschritte erkennen und wertschätzen kannst. Blickst du meist nur auf das, was immer noch schlecht ist oder die Probleme, die immer noch da sind, wirst du deinen Entwicklungsprozess verlangsamen. Die richtige Ausrichtung des Fokus ist eine Kunst und bedarf Geduld und Übung.

Das Gesetz der Anziehung und Resonanz

Das Gesetz der Anziehung und Resonanz spiegelt dir dein Inneres wider. Es sorgt unter anderem dafür, dass deine Vermutungen und Annahmen sich im Leben meistens bestätigen. Es gibt dir mehr von den Dingen, Themen und Situationen, auf die du deinen Fokus richtest. Richtest du deinen Fokus beispielsweise auf deine Angst, wird das Leben dir mehr Situationen bringen, bei denen du diese Angst spürst und du empfindest deine Angst als gerechtfertigt. Sei also achtsam und wähle weise, auf was du deine Aufmerksamkeit richtest und welche Gefühle du füttern willst. Wenn dir immer bestätigt wird was du glaubst, warum versuchst du dann nicht einfach das Positivste herauszufinden woran du glauben und was du fühlen willst? (Mehr zum Gesetz der Anziehung findest du auf meiner Webseite, auf YouTube oder in unzähligen Büchern.)

Die richtige Grundhaltung

Ich bin mir sicher, dass es gerade nach einer Session, aber auch immer, sobald du dich weiter auf deinen Weg zu dir selbst begibst, es viele Veränderungen geben wird. Es liegt jedoch an dir diese anzunehmen, zuzulassen und auch zu erkennen. Unter Umständen geschehen diese nicht oder nicht nur in den Bereichen, die du erwartest oder dir gewünscht hast. Manchmal kann es auch noch ein wenig dauern, bis dir erwartete und unerwartete Veränderungen auffallen.

Die Energien, Informationen und die Unterstützungen deines Höheren Selbst arbeiten nicht nur während der Behandlung, sondern es muss sich oft erst mal etwas auf tieferliegenden Ebenen lösen, bevor Veränderungen an der Spitze des Eisberges für dich sichtbar werden können. Lasse einfach los, versuche zu vertrauen und achte die nächste Zeit auf Dinge, die sich verbessert haben und nicht auf Probleme die immer noch da sind.

Sei offen, optimistisch und im Vertrauen. Versuche nicht verkrampft, mit zweifelnder Erwartung auf Verbesserungen zu warten. Deine Zweifel würden dir nur bestätigt werden, genauso wie dir aber auch dein reines Vertrauen in dich und deinen Fortschritt bestätigt werden könnten.

Dinge brauchen ihre Zeit Energetische, spirituelle oder informative Heilmethoden sind heutzutage noch ungewohnt für uns.

Manche Themen oder Beschwerden lösen sich in der Tat in ungewohnter Geschwindigkeit. Dennoch ist es keine Wunderheilung. Auch hier dauert es oft seine nötige Zeit bis bestimmte innere Prozesse durchlaufen werden und die Auswirkungen für uns sichtbar werden können. Menschen denken oft, wenn die Wirkung nicht unmittelbar eintritt oder das eigentliche Problem nicht sofort gelöst ist, dass die Methode für sie nicht wirklich etwas taugt.

Doch normalerweise ist es wie bei anderen Anwendungen, dass es manchmal mehr als eine Behandlung braucht, bis sich eine Wirkung zeigt.

Viele Dinge müssen sich erst von innen nach außen schälen. Dort gelangen sie in deine Aufmerksamkeit und dein Bewusstsein. Sie warten dann nur noch darauf, dass du sie endlich in Liebe loslässt. Diese Entscheidung liegt aber allein an dir.

Wenn die losgelassenen Gefühle, Symptome oder Gedanken, dann den Weg frei gemacht haben, kann es natürlich sein, dass nun neue Themen an die Oberfläche kommen. Unter Umständen kann man diese dann auch wieder energetisch ausgleichen oder es bedarf neuer Betrachtungsweise oder Übungen, um mit ihnen umzugehen.

Da du aber merkst, dass du immer besser mit aufkommenden Gefühlen oder Themen umgehen kannst, macht es dir auch immer mehr Spaß endlich mal deine „Altlasten“ loszuwerden.

Heilung ist nicht immer Wellness

Oft fühlt man sich nach einer Sitzung leichter, freier, fröhlicher und motivierter. Man schöpft neue Hoffnung und alles scheint wieder irgendwie Sinn zu ergeben.

Doch dies ist kein Muss und auch nicht unbedingt der Hauptzweck einer Sitzung.

(Du kannst gerne auch Wellness-Sitzungen bei mir buchen ;-))

Los- oder zulassen ist nicht immer einfach

Auch ist es nicht notwendig, dass man sich sofort nach einer Sitzung gut fühlen muss. Der Prozess wird auf jeden Fall in Gang gesetzt. Das heißt nicht, dass man sich danach sofort besser fühlt. Manchmal geschehen Veränderungen, die sich zunächst erstmal unangenehm anfühlen können. Auch diese zeigen, dass ein Prozess in Gang kommt. Je mehr innere, unbewusste Widerstände wir dagegen haben, was da hochkommen will, umso unangenehmer kann es kurzfristig sein. Erst wenn wir bereit sind innerlich zuzulassen, was sich da von innen entfalten will, können wir das loslassen was endlich gehen will.

Durch eine Sitzung löst sich manchmal auch etwas, das vorher fast unbemerkt ganz tief gesessen hat. Dann wirkt eine Session wie ein Katalysator, der den Prozess beschleunigen kann. Dadurch, dass es jetzt frei wird, kann es endlich losgelassen werden. Dieser Prozess kann allerdings manchmal unangenehm sein, denn nun liegt es an dir es nicht länger zu unterdrücken, sondern die Entscheidung zu treffen, den Weg freizumachen, damit es und endlich losgelassen und in dein großes Ganzes integriert werden kann. Es ist manchmal wie ein festsitzender Husten, der sich nun langsam lösen kann. Es tut zwar zunächst beim Husten in der Lunge ein bisschen weh, aber nun liegt es an dir alles herauszubefördern, damit du danach endlich befreit bist. Drückst du es wieder nach unten, machst du es dir selbst schwer und verlängerst den Prozess. Lässt du es aber einfach los, kannst du dich auf einen Schlag befreien. Diesen Prozess kann dir leider auch niemand abnehmen, aber es kann diesen „Entschlackung“ um einiges verkürzen.

Wie nach vielen Seminaren oder Sitzungen kann es vorkommen, dass man sich danach erst mal „geflasht“ fühlt. Doch schnell verlässt einen dieses Gefühl wieder, da man merkt, dass es zum Umsetzen der neuen Sichtweisen und Übungen doch Zeit und Übung braucht. Das euphorische Gefühl verfliegt vorerst wieder.

Viele fallen also schon vorher vom Glauben wieder ab, da sie denken, sie können das nicht oder an dieser, erst so vielversprechenden Technik, ist doch nichts dran. Beim Klavierspielen ist es offensichtlich, dass man nicht von einem Tag auf den anderen ein Virtuose wird, nur weil man jetzt weiß wo die Tasten liegen. Im Spirituellen verfallen manche der Sichtweise, dass hier alles schnell und ganz einfach gehen müsste, wenn nicht, ist es falsch.

Nun ja, du kannst es dir auf jeden Fall leicht und einfach machen. Nach meiner Erfahrung jedoch müssen wir uns oft erst einer „Gehirnwäsche“ unterziehen. Wir müssen altes Gedankengut und Glaubenssätze freigeben, damit eine spürbare Wirkung eintreffen kann. Gerade im Bereich Wünschen, Realitätsgestaltung, aber auch Heilen, will gut Ding Weile haben. Dies erfordert bei den meisten also viel Geduld, Durchhaltevermögen und Übung. Bestätigung erfährt man oft nur, wenn man wirklich mit dem ganzen Herzen dabei bleibt.

Wie bereits erwähnt ist es nicht zwingend notwendig, dass man sich direkt nach einer Behandlung zwingend gut fühlen muss. Wenn es so ist, genieße es und nimm diesen Zustand ganz bewusst und dankbar wahr.

Oft kann es jedoch sein, dass wir zu einem erfolgreichen Heilungsprozess vorher Gefühle freilegen oder zulassen müssen, welche wir schon sehr lange erfolgreich verdrängen und ignorieren. Diese haben uns irgendwann mal den meisten Schmerz bereitet und dort wollten wir bisher am allerwenigsten hingucken.

Diese Gefühle können, dürfen und müssen manchmal befreit werden, wenn wir Heilung erfahren wollen oder weiterkommen müssen (Keine Angst, dies ist nicht immer und eigentlich auch nur in seltenen Fällen so).

Wenn wir uns jedoch immer noch gegen sie wehren, kann es nach einer Behandlung die Tage danach zu scheinbar negativen Auswirkungen kommen. Eigentlich ist die Klärung aber bereits eingeleitet, doch unser innerer Widerstand verhindert ein schnelles Loslassen dieser Gefühle.

Würden wir uns diese aufkommenden Gefühle einfach nur mal angucken ohne gegen sie anzukämpfen und sie so zu ihrer Entfaltung freilassen, wären wir für immer befreit von ihnen. Wir hätten sie dann endgültig von unserem Kleinen in unser Großes Ich integriert. Danach fühlen wir uns viel befreiter und können sogar das Gefühl haben, jetzt endlich die Dinge mit ganz neuen Augen zu sehen.

Beobachte also was so alles in den nächsten Tagen hochkommt, fühle und betrachte es noch ein letztes Mal und dann lasse es dankbar für immer los.

Du bist der Hauptfaktor

Nur wenn du etwas änderst, kann sich etwas ändern.

Denn neben all den Dingen die dein Über- und Unterbewusstsein für dich im Hintergrund lösen wird, wird es vor allem auch an dir liegen, in deine Kraft zu kommen und das Besprochene umzusetzen. Dazu bedarf es Willen, Vertrauen, Bemühung, Geduld und Beharrlichkeit. Nur dann ist unter Umständen ein ganzheitlicher und nachhaltiger Erfolg möglich.

Es gibt genug Therapien, die dir anscheinend etwas schnell „wegmachen“ und du dich danach gut fühlst. Doch manchmal ist dies reine Symptombehandlung und wie das Abkleben der Öl-Warn-Lampe im Auto. Die Lampe nervt nicht mehr, doch können die Probleme sich danach verlagern oder verschlimmern (Das muss natürlich nicht immer der Fall sein). Wenn du es nicht schaffst an deine Heilung zu glauben oder der Methode oder deinem Therapeuten nicht vertrauen kannst, wird es fast unmöglich sein, die Veränderungen zu erzielen, die du dir wünschst. Auch hier wird dir wieder dein Glaube bestätigt werden. Glaube daran, dass eine Heilung/Veränderung möglich ist. Glaube daran das sowohl du als auch dein Körper alle nötigen Kräfte besitzen, um diese Veränderungen herbeizuführen. Dieser Glaube gepaart mit Geduld und Wille zur Veränderung können bei diesem Prozess deine wichtigsten Helfer sein.

Bis dahin ist es sehr wichtig, dass du deine Situationen erst mal so akzeptierst, wie sie ist und nicht dagegen ankämpfst. Es ist gerade dein Weg. Er wird dich weiterführen. Glaube daran, dass dieser momentane Umstand, ist er eventuell auch noch so belastend und scheinbar ungerecht, nur zu deinem Besten ist und dich in die richtige Richtung wachsen lassen wird.

Wie bei allen Methoden ist manchmal eine Wiederholung sinnvoll. Auch ein Überprüfen, ob sich deine energetischen Systeme stabilisiert haben oder ob du selbst wirklich von allein dein Verhalten oder deine Sichtweisen ändern konntest, kann sinnvoll sein.

Ein begleitendes Coaching kann dir helfen, wenn du unter Umständen noch nicht selbst den Antrieb aufbringen kannst, dich aus anderen Quellen selbstständig zu informieren oder dir Übungen anzueignen.

Dennoch sollten alle Maßnahmen dahinführen, dass du dir deiner eigenen Kraft und Stärke bewusst wirst. Lasse dir durch niemand oder nichts neue Abhängigkeiten erschaffen. Frage

nach Hilfe und nimm diese an, wenn diese dich lehrt, dir in Zukunft selbst zu helfen. Lerne auf deine Intuition, deinen inneren Lehrer zu hören und ihr/ihm zu folgen.

Wie viele Sitzungen sind sinnvoll?

Natürlich versuche ich dir so viel wie möglich an Inspirationen, Übungen und möglichen Richtungen mit auf den Weg zu geben, sodass du bei mir so wenig wie möglich Sitzungen brauchst. Je eher du das Selbstbewusstsein bekommst, dass du deine Aufgaben aus eigener Kraft lösen kannst, umso besser.

Natürlich ist eine Stunde Sitzung keine lange Zeit, wenn es darum geht langjährig festgefahrene Muster und Sichtweisen zu wandeln. Auch wenn wir durch kinesiological Verfahren doch sehr gezielt das eigentliche Problem oder die beste Methode herausfinden können, muss man manchmal doch erst nach dem Ausschlussverfahren gehen und schauen wie dein Körper auf verschiedenste Ansätze reagiert. Auch brauchen diese Prozesse ihre Zeit und Vieles schält sich im eigenen Tempo erst mal von innen nach außen. Oft sind es nach einiger Zeit dann neue Themen oder Prozesse die neue Maßnahmen oder Übungen erfordern.

Es wird nie zwingend notwendig sein, dass du weitere Sitzungen machen musst, um einen Fortschritt zu erzielen.

Dennoch lade ich dich gerne ein ab und zu mal wieder vorbeizukommen, um deine Fortschritte und deine Energiesysteme zu überprüfen, neu aufgetauchte Aspekte zu ordnen und deine Übungen anzupassen.

Gleichzeitig freut es mich aber auch zu sehen, wenn du es schaffst wieder von allein deine Hürden zu meistern oder du dir alles was du brauchst selbst beibringen kannst.

Wenn du Unterstützung oder Inspiration brauchst, stehe ich dir immer gerne zur Verfügung. Gemeinsam könnten wir auch deine neuen Ziele bestimmen oder ich kann dir neue Übungen mit an die Hand geben, die zu deiner momentanen Lebenslage am besten passen.

Versuche also erst mal so gut es geht aus eigener Kraft weiterzukommen oder dir nötiges Wissen anzueignen. Manchmal ist es aber auch sehr schlau in Hilfe von außen zu investieren oder nach dieser zu fragen. Als Menschen gibt es für uns immer Punkte an denen wir allein nicht weiterkommen. Manchmal sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht. Am besten du fragst immer nur nach Unterstützung, wenn du gerade nicht das Gefühl hast aus eigener Kraft weiterkommen zu können. Zu glauben, du kannst oder müsstest alle Hürden immer alleine klären, kann deinen Entwicklungsprozess deutlich verlangsamen. Oft reicht aber auch schon der objektive, konstruktive Rat von Freunden oder Familie, der dich weiterbringen kann.

Woran erkenne ich, ob eine Sitzung gewirkt hat?

Nun, meist fühlt man sich nach einer Sitzung entspannt und leicht. Doch auch wenn dies nicht so ist, hat das erst mal nichts zu bedeuten. Auf energetischer Ebene arbeitet es jetzt auf jeden Fall schon bei dir im Inneren.

In den nächsten Tagen und Wochen wirst du aller Voraussicht nach erkennen, dass dir wieder alles leichter von der Hand zu gehen scheint. Irgendwie scheinen die Dinge wieder einen Sinn zu ergeben und du hast das Gefühl voranzukommen. Oft ist es auch leichter plötzlich wieder von allein und ohne Mühen eine positivere und optimistischere Perspektive bestimmten Situationen gegenüber einzunehmen. Es gibt zwar weiter Höhen und Tiefen, aber du hast eine innere Gewissheit, dass du deine Aufgaben bewältigen kannst. Insgesamt erscheint dir alles stimmiger und auch das Glück ist jetzt wieder öfter auf deiner Seite. Heilungsprozesse machen nun Fortschritte und/oder du begegnest plötzlich neuen Personen oder Mitteln, die dir weiterhelfen. Veränderungen sind oft erst subtil und bedürfen deiner wachsamsten Aufmerksamkeit. Im Nachhinein erkennt man oft leichter, dass sich in der letzten Zeit dann doch einiges an positiven Veränderungen getan hat.

Doch auch wenn du erst mal nichts Besonderes wahrnimmst, sagt dies nichts über die eigentliche Wirkung der Sitzung aus. Manche Wirkungen gehen sehr tief und es braucht eine Zeit bis sich etwaige Themen nach außen schälen oder du eine Veränderung wahrnimmst. Oft bemerken wir auch zunächst nicht, dass sich etwas getan hat oder gewisse Symptome einfach verschwunden sind.

Manchmal erwarten wir etwas anderes und gucken woanders hin. Zudem sind wir oft auf Negatives fixiert, was scheinbar immer noch da ist. Wir merken dann gar nicht, dass sich andere Themen bereits gelöst haben oder unser Verhalten sich in anderen Situationen geändert hat.

Es kann auch geschehen, dass du nicht unmittelbare Veränderungen gar nicht mehr mit der Session in Zusammenhang bringst. Veränderungen geschehen meist auch nicht als Wunder, sondern sind Folge einer Reihe von logischen Veränderungen oder zufälligen Begebenheiten, die deinem Leben danach eine positive Wendung geben. Bleibe offen für alles, beobachte deine Gedanken und dein Verhalten. Übe dich in Achtsamkeit und lerne deine innere Führung, deine Intuition zu erkennen und dich gegebenenfalls von ihr leiten zu lassen.

Hier noch weitere Tipps für deinen Weg:

Die meisten fühlen sich nach einer Sitzung zunächst entspannt, leichter und auch ein wenig müde.

Versuche an diesem Tag keine anstrengenden Unternehmungen zu machen.

Ernähre dich bewusst und gesund und verzichte auf zu viel Zucker oder Alkohol (oder Ähnliches).

Gönne dir etwas - Entspannung, Erholung oder vielleicht ein heißes Bad.

Lasse dein Thema erst mal ruhen und denke nicht weiter drüber nach.

Meistens bedarf es dieser Ruhepause, damit ein Thema in die Transformation kommt.

Muskeln bauen sich auch nicht während des Trainings auf, sondern benötigen die Entspannungspause nach dem Training.

Wenn möglich denkst du einfach mal 7 Tage weder großartig über dein Thema nach, noch redest du in dieser Zeit mit jemanden über dein Problem oder die Behandlung. Das kann manchmal kleine Wunder bewirken.

Eigeninitiative

Nur wenn du etwas änderst, kann sich etwas ändern

Warte nicht nur, dass sich die Dinge von allein ändern. Gucke, wie du mit den neuen Informationen deinen Teil dazu beitragen kannst. Erst dann kann dich auch das Leben effektiv bei deinen Vorhaben unterstützen. Sei es durch hilfreiche Situationen oder neue Ideen oder Menschen die dir plötzlich begegnen werden und dich weiterbringen.

Wie im Innern so im Außen

Was und wie du etwas im Äußeren erlebst, ist teilweise eine Widerspiegelung deines Inneren. So wie sich bei einem Ton auf einer Wasseroberfläche sichtbare Muster bilden können, so erschaffen deine inneren Schwingungen wahrnehmbare Erlebnisse im Äußeren. Ändern sich deine Schwingungen, sprich deine Sichtweise, Gefühle, Identität, Gedanken etc. im Inneren nicht, können sich manche Umstände in der Außenwelt auch nicht verändern.

Eine Sitzung kann bereits auf energetischem Wege Schwingungen in dir verändern, wenn du es auf allen Ebenen zulässt. Dennoch ist es manchmal nötig, dass auch du selbst dein Inneres änderst, wie z.B. deine Gedanken oder Einstellungen über dich selbst, über andere oder über gewisse Situation. Dies erfordert den grundlegenden Willen dazu, ein wenig Bemühung und auch Zeit.

Tue dir etwas Gutes

Gönne dir so oft es geht schöne Momente und Erlebnisse. Sei es dir wert auch etwas für dich zu tun. Wenn du es dir selbst wert bist, bekommst du dieses auch von deiner Umwelt gespiegelt.

Erhöhe deine Schwingung

Richte deine Aufmerksamkeit so oft es geht auf Schönes und alles wofür du in deinem Leben dankbar sein kannst. Da zählen vor allem die kleinen alltäglichen Dinge.

Frage dich so oft es geht: „Was gibt es gerade Schönes in diesem Moment?“, „Wofür kann ich gerade Wertschätzung empfinden?“

Diese Übung scheint zu simpel zu sein und doch ist sie eine der wichtigsten Übungen, um wieder mehr Glück und Freude in dein Leben zu bringen. Denn wie du ja weißt ziehst du mehr davon an, worauf du deinen Fokus richtest.

Du kommst so auch in eine hohe Schwingung. Dies fördert deinen Heilungsprozess sehr. Des Weiteren ziehst du in dieser hohen Schwingung positive Zufälle an, du hast mehr nette Begegnungen, die Dinge spielen immer mehr für dich, du wirst gesünder, positiver, motivierter und optimistischer. Du glaubst ich übertreibe?

Dann versuche doch bitte mal, immer wieder ein paar Minuten am Tag deinen Fokus auf Schönes zu richten. Gucke welche Gefühle es in dir auslöst. Genieße alle positiven Gefühle ganz bewusst und verstärke sie. Zähle für viele Menschen und Dinge wie möglich auf, für die du dankbar bist das er/sie/es in deinem Leben ist und begründe auch warum.

Innerhalb kürzester Zeit wirst du spüren, wie glücklich und erfüllt du dich plötzlich fühlst.

Sei Achtsam!

Beobachte deine Gedanken und Gefühle in der nächsten Zeit. Kommen dir alberne Ideen?

Kommen Erinnerungen aus der Vergangenheit hoch?

Fällt dir vielleicht etwas wie Schuppen von den Augen?

Denkst du vermehrt an bestimmte Personen oder Dinge? Nimm diese Gedanken ernst.

Wir wissen zwar im Grunde nicht wo unsere Gedanken und Einfälle herkommen, aber auch sie entstehen nicht zufällig.

Gehe also einfach deinem Alltag nach, doch halte die Augen offen nach Chancen, Menschen und Möglichkeiten, die dir in der nächsten Zeit begegnen. Vielleicht sind es glückliche Zufälle oder merkwürdige Gegebenheiten die dir neue Wege eröffnen.

Nimm wahr was du an dir ablehnst. Nimm Ängste, Verhaltensmuster, Konditionierung einfach nur wahr. Verurteile dich nicht dafür. Sage einfach: „Aha, da kommt ja dieses Muster wieder zum Vorschein“ und lächel es an. Allein durch Beobachtung ohne Ablehnung wandelst du diese Muster. Mehr musst du nicht tun.

Achte aber auch darauf, dass du dich mindestens genauso oft lobst oder Gutes an dir betrachtest, mindestens genauso oft wie du dich am Tage verurteilst oder deine Aufmerksamkeit auf deine scheinbar negativen Aspekte richtest.

Natürlich ist es wichtig auch unangenehme Gefühle oder scheinbar Negatives wahrzunehmen.

Alles ist zu deinem Besten. Alles was dir negativ erscheint will dich entweder beschützen oder dir helfen zu zeigen, was du stattdessen lieber willst. Nimm also alles Unangenehme erst mal liebevoll an und wahr. Frage dich was du stattdessen lieber hättest oder fühlen würdest.

Wenn du es schaffst zweimal so oft Positives wahrzunehmen wie Unangenehmes und Negatives, hast du das perfekte Verhältnis, um glücklich zu werden. Denn nur der Kontrast bzw. das Verhältnis von Negativem zu Positivem kann uns auf Dauer erfüllen. Das Verhältnis sollte dabei aber unbedingt gewahrt bleiben

Sei dankbar!

Sei dir allem Guten bewusst, das dir widerfährt. Sei dankbar für alles Schöne in deinem Leben, denn dann wirst du noch mehr davon in dein Leben ziehen.

Erst recht, wenn du merkst das entscheidende Veränderungen eingetreten sind, ist es wichtig diese auch wertzuschätzen und dafür dankbar zu sein.

Keiner würde dir wieder ein Geschenk machen, wenn er merkt, dass du es gar nicht zur Kenntnis nimmst oder dich darüber freust. Mit dem Leben ist es genauso. Es gibt dir mehr von dem, worüber du dich dankbar freust.

Sei offen!

Wenn du in nächster Zeit Entscheidungen zu treffen hast oder sich dir neue Möglichkeiten ergeben, sei bereit Altes loszulassen und dich auf Neues einzulassen.

Es gibt keine richtigen und falschen Entscheidungen. Triffst du jede Entscheidung bewusst, dann wird dich der daraus resultierende Weg immer weiterbringen. Der eine Weg ist einfacher und bequemer und der andere Weg stellt dich vor Herausforderungen, bei denen du dafür mehr lernen kannst. Das erleichtert dir dann später deinen Weg. Achte immer darauf welche Entscheidung sich für dich stimmig anfühlt. Hör auf dein Herz. Der stimmigere Weg ist nicht immer der scheinbar schönere oder einfachere.

Verdrängung, Verantwortung und Entscheidungen

Nicht jeder ist zu jedem Zeitpunkt bereit sich mit gewissen Wahrheiten auseinanderzusetzen oder ihnen ins Gesicht zu sehen. Als Schutzmechanismus streiten wir dann erst mal ab oder empfinden manche Begründungen als unsinnig. Das ist vollkommen okay, denn trotzdem ist dies schon der erste Schritt auf dem richtigen Weg und zum richtigen Zeitpunkt wird man schon bereit sein, sich zu öffnen.

Oft liegt die eigentliche Ursache in einem Thema, welches wir eventuell schon seit langer Zeit erfolgreich verdrängt haben. Vielleicht ist es etwas gegen das wir sehr viel inneren Widerstand haben und uns am liebsten gar nicht damit beschäftigen würden. Manche Menschen biegen sich in solchen Fällen die eigene Wahrheit so zurecht, dass sie diese für die eigentliche Wahrheit halten.

Es kann also vorkommen, dass dir das besprochenen Thema überhaupt nicht als Ursache in den Sinn kommt. Es kann auch sein, dass du deshalb manche Tipps zur Änderung deines Verhaltens oder deiner Meinung ablehnst oder auch eine Angst verspürst der Wahrheit ins Gesicht zu sehen.

Frage dich selbst, ob du einen inneren Widerstand hast, dich mit diesem Thema zu beschäftigen. Beobachte warum du es nicht für wichtig hältst dein Verhalten in der angesprochenen Thematik zu ändern.

Natürlich kann es immer sein, dass wir während einer Session nicht auf den Punkt gekommen sind oder nicht das richtige Thema gefunden haben.

Meine Erfahrung zeigt aber, dass viele Klienten oft im Nachhinein erst erkennen, dass dieses Thema doch schon immer eine unbewusste Belastung für sie darstellte oder sie bisher wirklich nicht gewillt waren, bestimmte Themen objektiv zu betrachten.

Diese Klienten suchen sich dann oft einen anderen Therapeuten, der ihnen Dinge erzählt, die ihnen nicht so unbequem sind oder ihnen nicht vorschlägt Dinge zu verändern, die sie partout nicht verändern wollen.

Immer wenn du innere Widerstände bezüglich eines Themas spürst oder nicht bereit bist bestimmte Verhaltens- oder Sichtweisen zu ändern, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass es das Thema ist, was gerade einer Veränderung und Lösung bedarf.

Selbst wenn du das angesprochene Thema für absolut unwichtig hältst, macht es Sinn, es mal ein paar Tage auf sich wirken zu lassen. Entscheiden, dass dieses Thema absolut unwichtig für die Lösung deines Problems ist, kannst du später immer noch.

Jeder hat einen freien Willen und kann freie Entscheidungen treffen. Andere können dir immer nur ihre Meinung sagen, dich inspirieren oder dir einen Anstups geben. Was du daraus machst, liegt immer nur in deiner Verantwortung.

Erstverschlimmerung

Wenn auch sehr selten, kann es dennoch vorkommen, dass so etwas wie eine scheinbare

Erstverschlimmerung auftritt. Manche Beschwerden sind nicht einfach weg, sondern müssen unbedingt notwendige Prozesse noch durchlaufen. Im Körperlichen oder auch im Psychischen. Der nun einsetzende, beschleunigte Heilungsprozess erfordert manchmal, dass bestimmte Dinge nun einfach zu und dann losgelassen werden müssen. Je weniger Widerstand wir dem was da hochkommen will entgegensetzen, umso einfacher wird es. Eigentlich gilt es sich Ruhe zu gönnen und diese auch zu bewahren und auf die Heilungskräfte deines Körpers zu vertrauen.

Es liegt jetzt auch in deiner Bereitschaft das zuzulassen was da jetzt hochkommen will. Ich hatte das ja oben im Text bereits erwähnt. Lasse zu und gucke an was sich da zeigen will. Welche Gefühle eventuell gefühlt werden wollen. Wie alles andere auf der Welt auch wollen sie sich entfalten und wahrgenommen werden. Solange wir sie aber unterdrücken und ignorieren hindern wir sie an ihrer Entfaltung. Diese Gefühle zu unterdrücken und unten zu halten fordert uns viel Kraft ab und erzeugt in uns konstanten Stress.

Dieser Widerstand kann manchmal zu unangenehmen Reaktionen führen, die sich aber sofort lösen, wenn wir uns trauen uns mal einen Moment lang nicht gegen diese aufkommenden Gefühle zu wehren. Je nach Art der Intensität der Gefühle oder der Angst, die wir vor ihnen haben, kann dies manchmal ein wenig Mut von uns abfordern, so dass wir nicht wieder in alte Verdrängungsmuster verfallen.

Solltest du dich bei diesem Prozess überfordert fühlen, dir dabei etwas Angst machen oder du das Gefühl haben, bestimmte Dinge nicht einschätzen oder bearbeiten zu können, dann melde dich bitte umgehend bei mir. Bei starken körperlichen Beschwerden solltest du deinen Arzt aufsuchen. Wie gesagt, in den meisten Fällen treten diese Reaktionen nicht auf.

Folge deiner Intuition

Beschäftige dich mit dem Thema Intuition. Deine Intuition ist quasi dein Draht nach oben. Zum einen zu deinem höheren Selbst, aber auch zu anderen Quellen, wenn du diese für dich definieren kannst. Unsere Intuition kann uns bei fleißiger Wahrnehmung überaus konkrete Antworten auf unsere Fragen geben. Es ist quasi unser Navi, das uns immer helfen kann den für uns besten Weg zu finden und auf diesem zu bleiben. Lernen wir, dass unsere Intuition immer zugänglich ist und dass es sich positiv für uns auswirkt, auf sie zu hören, fühlen wir uns sofort sicherer und auch nicht mehr so auf uns allein gestellt. Wir haben immer einen Referenzwert, der uns bei unseren Entscheidungen beiseite stehen wird. Wir haben mit unserer Intuition die Möglichkeit Informationen zu bekommen, die unserem Verstand und unseren anderen Sinnen verborgen bleiben.

Egal wie talentiert man im Erspüren, Wahrnehmen, Interpretieren und Folgen seiner Intuition ist, durch Trainieren und üben mit Spaß wird man in kurzer Zeit immer besser. Du wirst erstaunt sein, was deine Intuition alles zu leisten vermag. Du kannst z.B. sehr genau austesten welche Stoffe, Materialien und Lebensmittel deinem Körper gut tun und welche nicht. Du erhältst immer häufiger Vorahnungen die sich bewahrheiten und auch telepathische Fähigkeiten werden nicht ausgeschlossen sein. Du wirst viel besser spüren was für dich stimmig und vorteilhaft ist im Leben und Gefahren wirst du viel rechtzeitiger bemerken. Dein Selbstvertrauen wird stärker und deine Angst schwächer werden.

Also fang am besten gleich damit an. Es gibt viele Bücher, aber auch Videos auf Youtube. Auch Themen wie Kinesiologie, oder Morphisches Feld-lesen können dir da weiterhelfen.

Höhere Führung

Ja, es gibt eine höhere Führung, doch was ist sie? Nun im Endeffekt musst du dir diese Frage selbst beantworten. Du kannst aber davon ausgehen, dass dein Tagesbewusstsein, also die BewusstseinsEbene mit der du dich identifizierst, nicht die höchste und einzige BewusstseinsEbene im Universum ist, die dein Leben mit beeinflusst. Das was wir als Über- oder Unterbewusstsein betrachten sind Ebenen unserer Selbst, die viel umfangreichere Informationen bearbeiten können, als wir es mit unserem Verstand können. Das entzieht sich jedoch unserer bewussten Wahrnehmung und so identifizieren wir uns nur mit dem, was wir wahrnehmen. Dies sind nun mal unsere Gedanken und unser denkender Geist. Im Universum hat jedoch alles ein Bewusstsein. Selbst die Physik ist so weit zu erkennen, dass letztendlich allen Dingen BEWUSSTSEIN zugrunde liegt. In deinen Organen, deinen Zellen, Atomen etc., in allen Tieren, Pflanzen, aber auch Dingen und allen Formen steckt ein bewusstes Sein. Mit allen können wir lernen zu kommunizieren. Diese Fähigkeit ist uns sogar angebunden, wir müssen sie nur wieder reaktivieren.

So gesehen gibt es auch noch andere höhere, feinstofflichere Ebenen unseres Bewusstseins, von denen wir meistens keine Ahnung haben, die aber ständig mit dafür sorgen, dass es uns gut geht (ähnlich wie bei deinem Immunsystem). Manche nennen diese Ebenen dann Höheres Bewusstsein, Geistesführer, Engel, Seelenfamilie oder in den höchsten BewusstseinsEbenen auch göttliches Bewusstsein. Es ist aber egal auf welche Bezeichnung oder Sichtweise du dich einlassen kannst.

Wenn du lernst zu akzeptieren, dass es diese Ebenen gibt und du lernst mit ihnen zu kommunizieren und ihren Ratschlag bewusst für dich einzusetzen (der freie Wille zur Entscheidung wird immer bei dir liegen), wird die Gestaltung deines Lebens plötzlich ganz andere Ausmaße annehmen.

Mein Leben hat sich verbessert. Geschah das nun durch die Session oder wäre es sowieso passiert?

Nun diese Frage kannst du dir im Endeffekt nur selbst beantworten. Es sind immer viele Faktoren, die letztlich zu einer Lösung führen. Alles hängt nun mal miteinander zusammen. Bei gesundheitlichen Problemen, schaffen es auch meist deine eigenen Selbstheilungskräfte das Problem früher oder später zu lösen. Eine energetische Behandlung kann dieses aber oft unterstützen und deutlich beschleunigen.

Auch bei anderen Problemen wirst du immer der Hauptfaktor sein, der die Lösung herbeigeführt hat. Dennoch kann eine Sitzung Blockaden oder Hindernisse lösen, die ein Weiterkommen vorher erschwert haben. Als wie hilfreich oder notwendig du also eine solche Unterstützung ansiehst, hängt von deiner Wertschätzung ab.

Mir ist es wichtig dein Bewusstsein zu erweitern, sodass du erkennst, welche Kräfte eigentlich in dir schlummern und wie du sie nutzen kannst. Dass du dein großes, wahres Ich erkennst, dich traust an es zu glauben und so Bestätigung im Leben erfährst. Mit vielen Mitteln, die unser heutiges Bild der Realität bei weitem überschreiten, kann es wirklich Spaß machen, sich den Aufgaben des Lebens zu stellen. Sie werden zu Lern- und Spielaufgaben, die dich wachsen lassen, deine Fähigkeiten erweitern und dich erfüllen. Du kannst lernen alles zu schätzen, was dir widerfährt, du erlebst und wahrnimmst. Die Sinnhaftigkeit und dein Verständnis und deine Liebe zu dir und deiner Umwelt wird steigen. Dazu braucht es nur die richtigen Fragen, die du dir oder dem Universum stellen kannst, deine Einsicht, Geduld und deinen Willen, die Kraft und den Mut diesen Weg zu gehen.

Eine Bitte in eigener Sache

Mit Shunyata Self-Healing will ich dir als Freund mit Inspirationen zur Seite stehen. Ich bin garantiert nicht allwissend, aber ich habe bereits viele Dinge gelernt und erfahren mit denen ich dir weiterhelfen kann und die ich gerne an dich weitergebe.

Ich würde dich gerne bitten, mich weiterzuempfehlen an Menschen die du gut kennst und denen du etwas Gutes tun willst. Für den, der mich noch nicht kennt ist es natürlich oft schwer das nötige Vertrauen aufzubringen, um den Weg zu mir zu finden. Leider gibt es in diesem Bereich auch unseriöse Angebote.

Mit einer Rezension auf Google könntest du auch weitere Menschen mit deinen Erfahrungen bestärken, den Weg zu mir zu finden, so dass ich auch sie auf ihrem Weg unterstützen kann. Ohne ehrliche, neutrale Bewertungen ist es oft schwer, den Mut und das Vertrauen aufzubringen, eine solche Dienstleistung in Anspruch zu nehmen.

Da mir bewusst ist, dass es nicht jedem leicht fällt eine öffentliche Rezension zu schreiben, habe ich aber auch vollstes Verständnis, wenn du diesen Schritt aus persönlichen Gründen nicht machen möchtest (Alternativ könntest du auch gerne eine anonyme Rezension schreiben).

Um eine Rezension auf Google zu schreiben klicke bitte folgenden Link:

<https://g.page/Shunyata-Selfhealing/review?kd>

Dies alles natürlich nur, wenn dich deine Sitzung mit ihren Wirkungen überzeugt hat. Natürlich ist konstruktive Kritik auch immer gerne willkommen.

Mit deiner Weiterempfehlung würdest du sowohl mir und gleichzeitig auch vielen anderen etwas Gutes tun. Und ob du es glaubst oder nicht, du hilfst damit auch alle anderen Wesen auf unserem Planeten: Jeder Mensch der umdenkt, der seine Verantwortung übernimmt, sich auf den Weg macht, um zu lernen, der sein Bewusstsein erweitern will, der sich so seiner wahren Natur immer mehr bewusst wird, der mehr positive Energie ins Feld unserer Welt einspeist, der erfährt Einsicht und Erkenntnis. So erschaffen wir gemeinsam in kürzester Zeit eine wunderbare Welt, die wir uns heute noch nicht mal vorstellen können. Lasse dein Licht also so hell leuchten wie du kannst und hilf anderen dabei dies ebenfalls zu tun.

Wenn du über Neuigkeiten, Tipps und interessante Links von mir informiert werden willst, folge mir doch einfach auf Facebook. Gerne nehme ich dich auch in meine WhatsApp-

Gruppe auf, in der ich von Zeit zu Zeit wichtige Links und Informationen versende (Keine Angst, das geschieht nur ab und zu).

Ich danke dir vielmals für dein Vertrauen und dass du so offen warst mir eine Chance zu geben. Auch dafür, dass auch ich von und durch dich lernen durfte.

Ich wünsche dir alles Gute auf deinem Weg zu dir selbst, zu noch mehr Freude und Wertschätzung, auf das du dein Leben so intensiv und erfüllt wie möglich leben kannst.

Von ganzem Herzen

Navin