

Wie DU..

durch (d)ein “Problem” erst
richtig in Verbindung kommst!

Das Problem...

Du hast ein Problem - als Beispiel: Du hast einen Menschen getroffen, mit dem du ein nie gekanntes Einheitsgefühl erlebt hast. Ihr fühlt euch füreinander bestimmt. Aber diese "Liebe" ist aus irgendwelchem Grund gerade nicht lebbar und so zieht er/sie sich zurück. (Oder du innerlich vorher? *zwinka*)

Jedenfalls fordert es dich. Es bricht dir dein Herz, ein unglaublicher Schmerz, eine totale Ohnmacht macht sich breit. Immer wieder befindest du dich in Gedanken bei ihm. Er, er, er(Sie, sie, sie) geht dir einfach nicht aus dem Sinn.

Du kämpfst gegen diesen Kummer, dein Widerstand gegenüber diesem Verlust, lässt dir keine Ruhe. So sehr du diesen Rückzug vom Verstand her für dich auch begründest - du findest dennoch keinen Frieden mit dir. Und reagierst wie ein(e) Süchtige/r.

Du möchtest, dass er/sie sich meldet, dass er/sie sich zu dir bekennt, dass er/sie dich will. Du willst ihn/sie, das Besondere oder Bekannte mit ihm/ihr so sehr und verbeißt dich. Du hast alles gemacht - vergebens. Wenn du ihn/sie schon nicht halten kannst bzw. "bekommst", dann möchtest du wenigstens, dass diese schei** unerträglichen Gefühle endlich aufhören - stimmmts!?!

Mit diesen Problemen bist Du leider nicht allein. Und es verhält sich mit allen anderen Problemen gleich.

Denn du erSCHAFFST SIE! Das Gute daran, wenn du dir Probleme kreierst, kannst du dir auch Wunder(volles) kreieren.

**Was hat
dein Verhalten
(deine Haltung),
mit seinem/ihrer
Rückzug zu tun?**

ER/SIE - ein AUSDRUCK DEINER SELBST

**DU ZIEHST DAS in dein LEBEN,
WAS DU AN SCHWINGUNGEN AUSSTRAHLST!**

**Dir fehlt etwas? Du prophezeist in die Zukunft?
Du brauchst/willst es unbedingt von ihm/ihr?
Das strahlst du aus und erlebst genau das und
diesen Mangel/Fehlendes in deinem Leben.**

**ER/SIE und alles in deinem Leben
ist AUSDRUCK dessen - WAS DU (bist) AUSSENDEST!**

Die drei Faktoren für deine ErLÖSUNG

Du wirst immer dann Frieden und Erlösung erfahren, wenn diese 3 Faktoren zusammenkommen.

1. Mein Wohl, mein Leben liegt mir am Herzen

Wie fühle ich mich jetzt? Möchte ich wirklich, dass es mir SOFORT gut geht? Ist MEIN Leben mir jetzt wichtig genug?

2. Ich lasse allen Widerstand los

Bin ich bereit, zu akzeptieren was ist? Ohne es für gut zu bewerten. Kann ich es sein lassen? Wenn nein zurück zu Punkt 1

3. Einlassen auf den bevorzugten Gemütszustand

Wie will ich es haben? Wie soll es sein? Wie will ich mich fühlen? Wie will ich sein? Gefühl aufsteigen lassen!

1.Mein Wohl liegt mir am Herzen

Was stört mich? Worunter leide ich gerade? Welches Gefühl in mir soll sich JETZT auflösen?

Möchte ich wirklich, dass es mir SOFORT gut geht? Kann ich Liebe, den Strom des Wohlbefindens nun zu mir fließen lassen? Warum möchte ich das? Was berechtigt mich dazu?

Ist MEIN Leben mir jetzt wichtig genug?

Verlasse den Kreislauf von Gedanken / Gefühlen / Handlungen / Ergebnisse

Was ist damit gemeint?

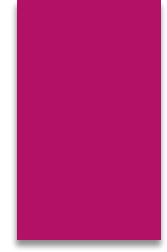
Beispiel: Du befindest dich in der Situation in der er/sie sich zurückgezogen hat. Das löst in dir gewisse Gefühle aus. Programme, alte Muster aus der Kindheit springen an.

Dementsprechend bewertest du die Lage, du gibst dem ganzen eine Bedeutung, du hast Gedanken und dein Kopf erzählt dir alle möglichen Geschichten von richtig und falsch. Du schließt aus der Vergangenheit und projizierst Negatives oder Positives in die Zukunft. Und diese erzeugen deine Emotionen. Das strahlst du aus. Aus diesen Gefühlen/Emotionen handelst du. Aus diesen Handlungen folgen deine Ergebnisse. Und da hast du ja wieder Gefühle, Gedanken, Handlungen. Willkommen im Hamsterrad der Gefühle. Im schlimmsten Fall in einer Abwärtsspirale.

Veränderst du aber durch eine bewusste Entscheidung deine inneren Bilder, deine Überzeugungen, deinen Gedanken und deinen Gefühlszustand, durchbrichst du diesen Kreislauf und du erhältst andere, die von dir gewünschten Ergebnisse. Und das allererste Ergebnis, das ich mit dir in dieser Aufgabe erziele, ist dein veränderter IST-Zustand/Gemütszustand.



2. Ich lasse allen Widerstand los



Welche zusätzlichen Gedanken/Geschichten verstärken die in Punkt 1. genannten Gefühle?

Welche begegnen dir oft? Welche ziehen sich wie ein roter Faden durchs ganze Leben?

(ich kann es nicht, ich bin nicht gut genug, das geht bestimmt schief, ich habs nicht verdient, ich schaff es nicht)

Wo in deinem Körper fühlst du deine Gefühle, wenn du diese Gedanken hast?

(Lass ihnen Raum, lass sie wie einen Besuch auf deinem Sofa sitzen, so lange wie sie wollen. Dauert ohne Geschichten im Kopf und ohne Widerstand meist nicht länger als 90 Sekunden)

Kämpfe nie gegen die Wirklichkeit, gegen das was ist.
Verändere NUR dich und deinen ZUSTAND. Und die
Handlungen u. Ergebnisse werden andere sein!

Sei wachsam wie und
was du über dich u.
andere denkst/sprichst.
Wie ein Radar spürst du
deine alten
Glaubenssätze auf.

Stop it! Im nächsten
Schritt drehst du sie.
Mit einer Entscheidung,
weil dir dein Wohl am
Herzen liegt.

Schritt 1 und 2 ist
gemacht..nun zu Schritt
3.
Was will ich statt dessen
denken und glauben?

ACHTUNG!!

Du bist nicht deine Gedanken, du bist nicht deine Gefühle..du hast sie nur!!!
Dich zu verändern heißt, über dein Umfeld und deine Lebensumstände hinauszugehen/ hinauszuwachsen.

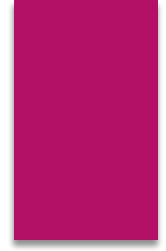
3. Einlassen auf den bevorzugten Gemütszustand

Entspanne. Atme ein paar mal tief aus und ein. Wie wäre es, wenn du diese Gedanken nun nicht denken könntest? Wie wäre es für dich? Wie willst du dich nun fühlen? Wie willst du als Frau/Mann sein? Was zeigt sich dir?

Welches Bild von dir erscheint vor deinem geistigen Auge? Wie ist deine Körperhaltung? Notiere dir 3 starke Eigenschaften die deinem neuen ICH entsprechen. Nimm sie als Leitstern.
(Präge dir diese Eigenschaften und das starke Selbstbild ein und gehe auch später immer wieder in diese Haltung, gedanklich oder real.)

Fühle..Wieviel besser geht es dir jetzt? Was sagst du nun zu dir? Mit welcher Aussage lobst und dankst du dir nach all dem?
(Präge dir das wunderbare Gefühl und den Satz ein und du kannst so oft du es möchtest in das Gefühl gehen - ein daran Erinnern reicht.)

Anerkenne dich!



Du hast dir die Zeit für diese Anwendung genommen.

Du hast dich um dich gekümmert.

Du hast die Intention gesetzt, dass du es für dich “gut” machst.

Du hast Mut bewiesen und dich auf deine schmerzlichsten Gefühle eingelassen.

Du hast Verantwortung für dich, deine Gedanken/Gefühle/Handlungen/Ergebnisse übernommen.

Du hast deine Aufmerksamkeit von ihm und von deiner Außenwelt auf DICH gelenkt.

Das ist der Schlüssel für deine größte Macht und (Schöpfer)Kraft!

Willkommen bei dir, jetzt erst kannst du wieder richtig gesehen werden!!!

Wertschätze dich, feier dich, anerkenne DICH wie blöd dafür!

Das ist nicht selbstverständlich! Wie viele kennst du die das machen? Also, feiern, feiern..

Zusammenfassend in Kürze

Die Faktoren der Erlösung sind..

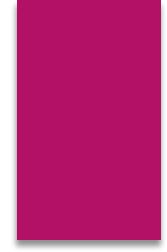
- 1.Mein Wohl an 1 Stelle! (Lass die Liebe zu)
- 2.Widerstandsloses wie ist es jetzt? (Fühlen, Atmen)
- 3.Bewusst drehen. Wie will ich mich fühlen?(bevorzugtes Gefühl zulassen, darin baden und Impulse folgen)

**Es ist immer alles da..das Negative wie das Positive.
Du hast die Wahl worauf du deine Aufmerksamkeit richtest!**

Das Fühlen ist der Zauberschlüssel, damit bist du augenblicklich in dem kostbaren gegenwärtigen Moment und du weißt: ... was du AN SCHWINGUNGEN AUSSTRAHLST, ZEIGT SICH IN DEINEM LEBEN!!!

Nimm dir Zeit, die 3 Faktoren beim ersten Mal gewissenhaft und detailliert auszuarbeiten.

Wie geht es weiter?



Mit dem Wissen und Anwenden der 3 Faktoren fällt es meinen Kunden endlich leicht, sich aus den leidvollen Zuständen zu befreien.

Mit dem Erlernen der Gesetzmäßigkeiten, erschaffen sie sich ein Wunder um das andere.

Wie das geht?

Sie machen Erfahrungen wie sich ihre Gedanken/Gefühle auswirken. Sammeln Beweise. Setzen dies dann bewusst für ihre Bedürfnisse und Wünsche ein.

Das Ergebnis ist eine machtvoller, in ihrer Kraft stehender, glücklicher selbstbestimmter Mensch - die die Welt zu einem besseren Ort macht!

Mein Ziel ist es,

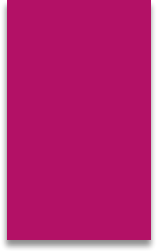
dass du mit deiner dir innenliegenden Schöpferkraft, dein Leben ganz aus deinem Herzen führst. Dass du neue Sichtweisen auf dein Leben bekommst. Dass, du Freude und Wunder in dein Leben einlädst und verzeichnest. Ein Rund-um-Paket aus Befreiung aus alten Strukturen und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für das Erschaffen deines Traumlebens.

Damit du, DU SEIN kannst! Damit du ohne schlechtem Gewissen, Schuldgefühlen oder Kampf endlich dein LEBEN und die glücklichste Beziehung ever führen kannst!

Diese erprobte Herangehensweise gibt dir Sicherheit und vor allem gibt sie dir die Möglichkeit, positive Erfahrungen mit dem Empfangen und Annehmen der bedingungslosen LIEBE zu machen. Und, dass du diese extreme Dankbarkeit für dein Sein empfinden kannst.

Daher mein Tipp: Investiere in diese Fähigkeit, in das Freilegen deines Potentials!

Wenn du wissen möchtest,



wie du die 3 Faktoren individuell und vertieft auf deine Beziehung anwendest oder auch wie du noch konkreter, das was du wünschst, in dein Leben ziehst, so komm gerne auf mich zu.

Ich analysiere mit dir deinen IST-Stand und gebe dir konkrete Anregungen, wie auch du erfüllte Beziehungen für dich möglich machst!

Für Fragen und Wünsche schreib mir gerne.

Ich freue mich auf DICH!

Deine Helga