

KOMM IN DEINE KRAFT!

Modul 3



Kraft & Energie
zurückholen

Wie du deine Kraft & Energie zurückholst.

Aus der Physik wissen wir, dass alles Energie ist. Wir selbst genauso wie alles um uns herum. Und diese Energie ist ständig im Austausch. Vielleicht erinnerst du dich an den Satz: Energie geht nicht verloren. So ist es auch mit deiner (Lebens-)Energie. Sie geht nicht verloren, sie wandelt sich nur bzw. du steckst sie in Dinge, Projekte und in andere Menschen. Du kannst sie auch in dich selbst und dein eigenes Wachstum stecken. Probleme entstehen wenn der Energiefluss ins Stocken gerät. Um die Energie wieder fließen zu lassen, zeige ich dir im Video verschiedene körperliche Übungen.

Mit den folgenden Fragen verbindest du dich mit deiner Gedankenwelt und kommt gedanklichen Blockaden auf die Spur. Denn auch Gedanken und Gefühle sind bzw. erzeugen Energie. Gefühle heißen ja sogar E - MOTIONEN. "E" steht in der Physik für Energie. Motion bedeutet Bewegung. Wir können daraus ableiten, dass Gefühle gefühlt werden wollen, denn sie wollen und sollen sich bewegen.

Aus irgendeinem Grund haben wir einige Gefühle, wie Angst, Wut, Frust,... als schlecht abgestempelt, ja haben das sogar von unseren Eltern, Großeltern, Erziehern und vielen anderen immer und immer wieder erzählt bekommen. Und weil wir alle geliebt werden wollen, besonders als Kinder sind wir auf die Liebe unserer Bezugspersonen angewiesen, bemühen wir uns nach Kräften und vermeiden sie so gut es geht. Was dabei passiert, ahnst du sicher schon.... Sie stauen sich auf und blockieren dich.

Also sei mutig, zeig dich, lass alles raus, was sich aufgestaut hat. Lass Tränen fließen, stöhne, schreie, fluche, hau auf den Tisch.

Was raus muss, muss raus.

Du bist hier sicher, wir sind nur zu zweit und ich liebe dich sowieso. Egal, was du jetzt bei dir hochkommt!



Ich bin
frei, leicht
und
entspannt.

Wer oder was beschäftigt mich (gedanklich) die ganze Zeit? Warum?

Wenn es ein Ereignis ist, wie lange ist das her? Oder wie lange ist es noch bis dahin? Bist du sicher, dass es in der Zukunft auf jeden Fall, 1000%ig eintreffen wird?

Was würde ich verlieren, wenn ich
damit aufhören würde?

Was würde ich gewinnen, wenn ich
damit aufhören würde?

Wie würde ich mich fühlen, wenn ich mich
damit nicht mehr beschäftigen würde?

Fühle dich da rein!!! Male es dir aus! Dreh die Farben noch ein
bisschen höher!

Was kann ich jetzt und heute dafür tun,
dass diese Vorstellung Realität wird?



Ich lebe mein
Leben in
Leichtigkeit
und
Freude.