



LEBEN IN EINER NEUEN DIMENSION

Christiane Häußler

KONTAKT

TELEFON:
0174/9016802

WEBSITE:
www.christiane-haeussler.de

E-MAIL:
kontakt@christiane-haeussler.de

Hallo ...

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung für ein Leben mit mehr Energie und Fülle! Hier erhältst du eine Ersteinschätzung, die es dir ermöglicht, Hemmnisse in deinem Leben einzuordnen.

Wichtig: Dies ist keine medizinische Diagnose, sondern dient nur einer ersten Selbsteinschätzung.

Wir alle möchten möglichst lange voller Energie die Fülle des Lebens genießen. Diesen Wunsch hat jeder. Jedoch sieht der Alltag meist anders aus. Immer wieder holen uns unsere sog. „Probleme“ des Lebens ein. Und die sind ganz unterschiedlicher Art, wie z. B. destruktive Gedanken, Misserfolge im Arbeitsplatz oder im Privaten. Vielleicht bemühst du dich schon lange selbst, aber schaffst es nicht ganz, dieser Spirale zu entkommen.

Ich verrate dir jetzt 3 einfache Schritte, die du ganz einfach im Alltag umsetzen kannst:

Dein 1. Schritt in eine neue Richtung

Er beginnt mit einem Bewusstsein dir selbst gegenüber. Suche dir dafür einen ruhigen Ort, an dem du dich besonders wohl fühlst. Dies kann ein schöner Platz auf einer Wiese, einer Lichtung im Wald, in deinem Garten, auf deinem Balkon oder auch bei dir im Wohnzimmer sein. Es sollte dein Lieblingsplatz sein. Mache es dir dort so richtig gemütlich ...

Schließe deine Augen und beobachte deinen Atem.

Atmest du flach oder tief?

Hebt sich dein Brustkorb während der Einatmung oder vielleicht auch dein Bauch?

Wohin fließt dein Atem?

Wohin möchte er gerne fließen?

Lass ihn zu, aber forciere nichts ...

Nun spüre einmal ...

Wie fühlst du dich in diesem Moment, in dem du an deinem Lieblingsort sitzt?

Welche Emotionen spürst du?

Welche Gedanken durchströmen deinen Kopf?

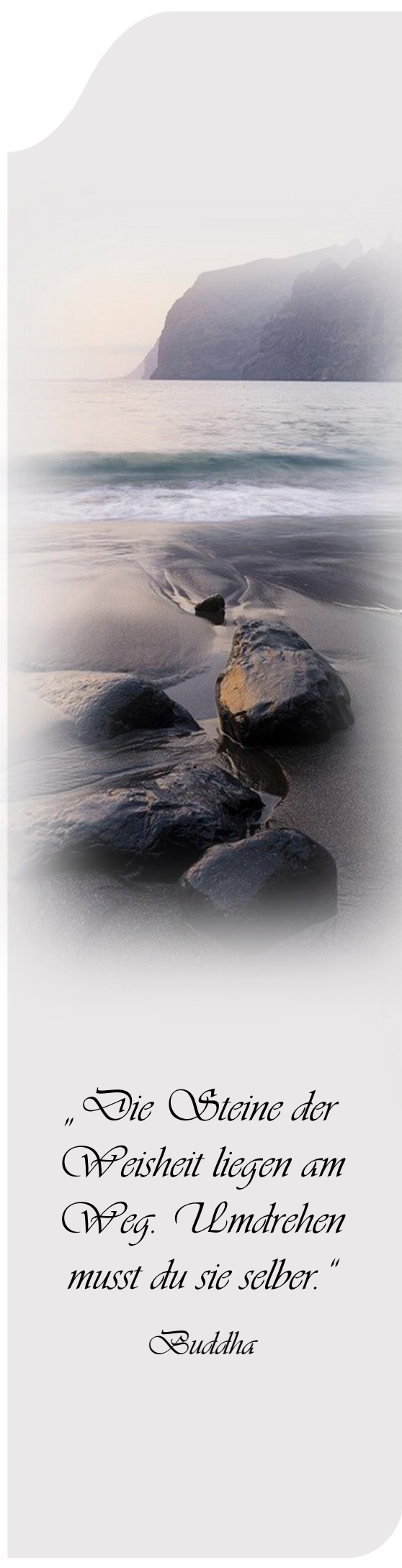
Welche Sehnsüchte hast du?

Wie fühlt sich dein Körper an, spürst du vielleicht irgendwo Anspannungen?

Bewerte bitte nicht was du spürst, nimm es nur wahr. Schreibe es dir auf. Notiere dir auch deine Wünsche und Sehnsüchte.

Wir gehen einen Schritt weiter

Nun beobachte einmal selbst, was dir deine Lebensenergie raubt?



„Die Steine der Weisheit liegen am Weg. Umdrehen musst du sie selber.“

Buddha

Sind es belastende Lebensumstände, Ängste, vielleicht auch deine Lebenseinstellung, oder gar eine suboptimale Ernährung? Auch hier gilt - nur wahrnehmen, nicht bewerten. Notiere es.

Als nächstes beobachtest du, was dich stärkt. Ist es dein Lieblingsplatz, ein Spaziergang im Wald, positive Gedanken dir selbst und dem Leben gegenüber, eine optimistische Lebenseinstellung oder etwas anderes?

All diese Dinge, die du in dieser Übung wahrgenommen hast und aufgeschrieben hast, unterstützen dein gesamtes „Energiesystem“, indem sie dir entweder Kraft geben oder sie rauben. Du spürst es genau. Wenn du dich regelrecht „ausgelaugt“ fühlst, dann hat etwas deine Energie genommen oder blockiert den Energiefluss, und das spürst du auf körperlicher und emotionaler Ebene.

Über den angewandten, kinesiologischen Selbsttest, ist es möglich zu identifizieren, was deinen Energiestrom blockiert. Das basiert auf der Tatsache, dass es einen engen Zusammenhang zwischen deinem Unterbewusstsein, deinen Emotionen und den Energiebahnen gibt, die unsichtbar deinen Körper durchziehen. Dieser Test hilft aber auch, eine bessere Wahrnehmung deinem Körper, und deinen Empfindungen gegenüber zu entwickeln.

Jetzt fragst du dich bestimmt: Und wie soll das jetzt gehen?

Ganz einfach. Nenne laut deinen Vornamen, lege deine rechte Hand auf dein Brustbein und bleibe ganz still stehen. Nun beobachte, ob dein Körper sich nach vorne oder nach hinten neigt. Er sollte sich jetzt nach vorne neigen.

Nun wiederhole den Test, indem du einen fremden Vornamen nennst – wohin kippt du leicht?

Nach vorne indiziert ein „Ja“, nach hinten ein „Nein“.

Der 3. Schritt

Jetzt bitte ich dich dir genau aufzuschreiben, was dich in deinem Leben immer wieder blockiert. Dabei spielt es keine Rolle, was es ist. Während du auf das gerade Aufgeschriebene schaust, legst du deine linke Hand wieder auf dein Brustbein und fragst nun:

1. Liegt dem Problem eine Unverträglichkeit zugrunde?
2. Handelt es sich um eine Umweltbelastung?
3. Oder geht es um eine karmische Belastung, die aus einem vorherigen Leben stammt?

Notiere dir ganz genau, bei welcher Frage du nach vorne und wann nach hinten gekippt bist. Dies gibt dir eine grobe Richtung, in der nach der eigentlichen Ursache gesucht werden kann.

Wie schon erwähnt, es ist nur für dich persönlich!

Wie die nächsten Schritte für dich aussehen können, verrate ich dir gerne in einem kostenlosen Erstgespräch.