

Tao Healing Mind nach Dr. Mazza ®

*"Im Fluss mit dem
Leben sein"*

Das Tao der Intuition
von Dr. Ernestina Sabrina Mazza



akademie bios verlag

Intuition in der Praxis 000

**Die Weisheit der Geburtsvision und
der schicksalhaften Fügungen 000**

Im Fluss bleiben - intuitiv leben 000

Sich für die Intuition öffnen 000

In sich eintauchen 000

Sich im Körper spüren 000

Die Kraft des Augenblicks 000

Die mentale Kraft erziehen 000

**Die konstruktive Kraft
der Emotionen 000**

Intuitionstraining 000

000 Einleitung: Das Entzünden der vitalen Kraft

000 Über Tao Healing Mind

000 Intuition

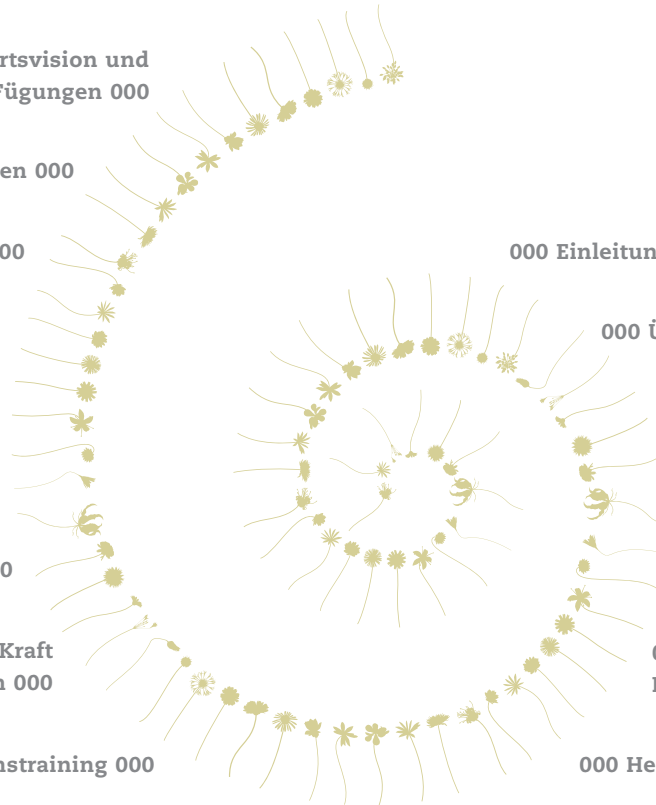
000 Dir Vergangenheit heilen

000 Loslassen, um sich zu finden

**000 Die Drehbücher unserer
Muster erkennen**

000 Heilung des inneren Kindes

000 Unsere Strategien mit Anderen Spiele zu spielen





Inhalt

Einleitung: „Das Entzünden der vitalen Kraft“4

Über „Tao Healing Mind®“4

Das Leben ist von Polaritäten bestimmt4

Die Schritte von Tao Healing Mind®4



1. Kapitel: „Intuition“4

Die Intuition als Seelensprache4

Die Intuition als inneres Wissen4

Die Weisheit des Bauchgefühls4

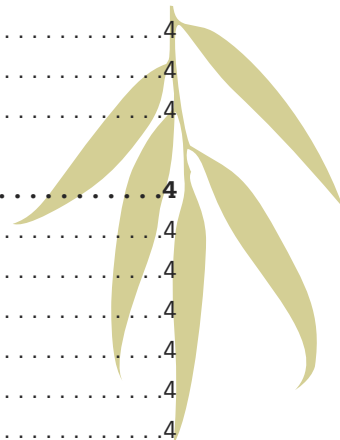
Intuition als Ratgeber des Verstandes4



2. Kapitel: „Loslassen, um sich zu finden“	.4
Schritte zum Loslassen	.4
Übung: Ritual des Loslassens	.4
3. Kapitel: „Die Vergangenheit heilen“	.4
Das „innere Kind“ – Botschafter der Intuition und der Lebensfreude	.4
Es ist nie zu spät, um eine glückliche Kindheit zu leben	.4
Übung: Die Reise zu meiner Geburt	.4
Lebe wohl Angst! – Die Botschaft unserer Angst verstehen	.4
Die Angst „heilen“	.4
Übung: Die Angst erkennen, akzeptieren und umpolen	.4
Übung: Die Angst aufarbeiten – sich mit der eigenen Angst auseinandersetzen	.4
Abschiedsbrief an die Angst	.4
Übung: Die Rolle der Angst in der Kindheit	.4
Bereitschaft zur Veränderung	.4
Übung: Mit dem Mut Freundschaft schließen – im Fluss bleiben	.4
4. Kapitel: „Die Drehbücher unserer Muster erkennen“	.4
Wie Muster entstehen	.4
Die Wurzeln unserer Muster	.4
Die Drehbücher unserer Muster erkennen	.4
Unsere Muster heilen	.4
Auf die eigenen Muster aufmerksam werden	.4
„Marlies' Selbstreflexion“	.4
Wie kann ich erkennen, dass ich seelische Blockaden habe?	.4
Entschleierung der Muster	.4
5. Kapitel: „Unsere Strategien mit Anderen Spiele zu spielen“	.4
Wie wir unsere Reaktionen und Erwartungen zeigen	.4
„Ich bin in Not“	.4



Eine „elegante“ Manipulation	.4
„Ich bin mächtig und du bist klein“	.4
„Ich schaffe es nicht ohne dich“	.4
„Ich kenne deine Fehler“	.4
„Ich bin weg“	.4
Übung: Intuitives Erkennen der Strategien und der Muster dahinter	.4
Muster und die Geschichte unserer Eltern	.4
Reinterpretation der Geschichte der Eltern und Heilung der inneren Eltern	.4
Vorbereitung der Übungen	.4
Übung: Reinterpretation der Mutter	.4
Übung: Reinterpretation des Vaters	.4
Übung: Die Beziehung zu den Eltern durchschauen	.4
Der Weg zur Heilung	.4
Übung: Unsere Verletzungen heilen	.4
Übung: Überprüfen Sie die Drehbücher Ihrer Muster	.4
Übung: Das Bedürfnis hinter den Blockaden entdecken und verabschieden	.4
Ritueller Aspekt: Abschied nehmen	.4
Sich jeden Tag bewusst für das Vertrauen entscheiden	.4
Mit unseren Mustern und Strategien arbeiten und sie entdecken	.4
Übung: Unsere Muster und Strategien wahrnehmen und spüren	.4
Übung: Innenleben und Außenwelt	.4
6. Kapitel: „Heilung des inneren Kindes“	.4
Die Welt des inneren Kindes entdecken	.4
Heilungsritual unseres „inneren Kindes“	.4
Übung: Neuinterpretation unserer Kindheit	.4
Übung: Die Erziehung meines neuen, geheilten „inneren Kindes“	.4
Übung: Affirmationen	.4
Übung: Foto des glücklichen Kindes	.4
Übung: Brief an das „innere Kind“	.4



Übung: Briefe an den „inneren Mann“ und die „innere Frau“	4
Übung: Die „innere Frau“, den „inneren Mann“ und das „innere Kind“ verbinden	4
Übung: Versöhnungsritual mit den Eltern	4

7. Kapitel: „Intuitionstraining“

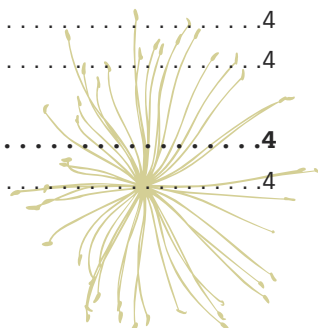
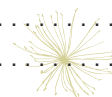
Eine erfolgreiche Intuition entwickeln	4
Die Absicht, intuitiv zu sein	4
Übung: Klare Absichten äußern	4
Übung: Die Absichten hinter meinen Handlungen	4
Die Absicht spüren und gleichzeitig loslassen	4
Übung: Die Absichten in unseren Beziehungen	4
Übung: Absichtserklärung für das eigene Lebensziel	4
Übung: Unsere Absichten konstruktiv und positiv formulieren	4
Übung: Sich in der Liebe ausruhen	4
Überprüfen der eigenen Absichten und Ängste	4

8. Kapitel: „Die konstruktive Kraft der Emotionen“

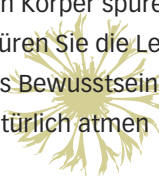
Unsere Emotionen heilen	4
Die eigenen Gefühle und Emotionen verdrängen	4
Loslassen und Verzeihen – zwei wichtige Schritte, um Ordnung in unsere Emotionen zu bringen	4
Übung: Die Emotionen klären	4
Emotions- und Gefühlsklärung	4
Übung: Emotions- und Gefühlsklärung	4
Frei sein und bewusst leben	4
Die Bereitschaft, unsere Emotionen zu spüren	4
Bewusst mit der sexuellen Energie umgehen	4
Die bewusste Integration von Sexualität und Liebe	4

9. Kapitel: „Die mentale Kraft erziehen“

Warum mentale Kraft etwas bewirkt	4
---	---



Sechs Übungen für klare Gedanken und konzentrierte Gedankenkraft	.4
Übung 1: Gedanken wahrnehmen	.4
Übung 2: Reinigung der Gedanken	.4
Übung 3: Rituale zur Reinigung der Gedanken	.4
Übung 4: Gedanken bewusst machen und die negativen Gedanken umpolen	.4
Übung 5: Den Ursprung der Gedanken erforschen – woher kommen die Gedanken?	.4
Übung 6: Gedanken im Alltag umpolen	.4
Die Kraft der Vorstellung – Visualisierungstechniken und ihre Wirkung	.4
Übung: Farben visualisieren	.4
Übung: Formen modellieren	.4
Übung: Bewegte Formen	.4
Übung: Intuitive Bilder	.4
Übung: Bewegte Bilder und innere Geschichten	.4
Übung: Innere Reisen	.4
 10. Kapitel: „Die Kraft des Augenblicks“	.4
Lebe im Hier und Jetzt!	.4
Übung: Tagesrückblick	.4
Schritte, um „Hier und Jetzt“ zu leben	.4
Die Praxis der Kraft des Augenblicks	.4
Der natürliche Rhythmus der Atmung	.4
Übung: Den Körper beatmen	.4
 11. Kapitel: „Sich im Körper spüren“	.4
Innere Ruhe	.4
Übung: Den Dialog mit dem Körper entwickeln	.4
Übung: Den Körper spüren	.4
Übung: Spüren Sie die Lebendigkeit Ihres Körpers	.4
Übung: Das Bewusstsein auf den Körper lenken	.4
Übung: Natürlich atmen	.4



Übung: Bewusst gehen	.4
Übung: Bewusst sprechen	.4
Übung: Bewusst essen	.4
12. Kapitel: „In sich eintauchen“	.4
Beobachten, bewusst machen und loslassen	.4
Innerer Beobachter	.4
Gefühle „erleben“	.4
Übung: Innerer Beobachter	.4
Übung: Den inneren Kritiker verabschieden	.4
Übung: Erkennen Sie Ihren Wert	.4
Übung: Der Vergangenheit danke sagen	.4
13. Kapitel: „Sich für die Intuition öffnen“	.4
Annehmen und Wertschätzen	.4
Übung: Annehmen, was da ist	.4
Dankbarkeit	.4
Übung: „Die Segen zählen“	.4
Vertrauen entwickeln -	.4
Ein neues Eigenbild erschaffen	.4
Übung: Vertrauen durch bewusstes Atmen	.4
Übung: Vertrauen visualisieren	.4
Übung: Veränderung zulassen	.4
Übung: Vertrauen in die „mitschwingende“ Intuition finden	.4
Die Weisheit der Träume	.4
Übung: Unseren inneren Wert entdecken	.4
14. Kapitel: „Im Fluss bleiben – intuitiv leben“	.4
Übung: Im Fluss bleiben	.4
Bei sich bleiben	.4

Übung: Die Aufmerksamkeit bei uns halten	.4
Der Alltag, Wiege der Intuition	.4
Voneinander lernen – innere Zufriedenheit erlangen	.4
Übung: Sich erkennen	.4
 15. Kapitel: „Die Weisheit der Geburtsvision und der schicksalhaften Fügungen“	.4
Synchronizitätslehre: Schicksalhafte Fügungen	.4
Die Faszination des Zufalls	.4
Übung: Schönheit suchen	.4
Tiefere Zusammenhänge erkennen durch die Synchronizitätslehre	.4
Übung: Auf die Synchronizitäten aufmerksam werden und sie hinterfragen	.4
Übung: Auf die Botschaften in zwischenmenschlichen Beziehungen aufmerksam werden	.4
Übung: Bewusst einen energetischen Fluss erzeugen	.4
Übung: Die Botschaft der Ereignisse wahrnehmen	.4
Übung: Gelassenheit trainieren – Zulassen der Lebensumstände	.4
Übung: Die richtige Frage stellen	.4
Übung: Die Beweggründe unseres Handelns intuitiv überprüfen	.4
Mit den Träumen arbeiten	.4
Übung: Die Träume befragen	.4
Übung: Die Botschaft eines Traumes entschlüsseln	.4
Durch „Zufall“ neue Einstellung zum Leben erlangen	.4
 16. Kapitel: „Intuition in der Praxis“	.4
Ein 21-Tage-Trainingsprogramm für die Intuition	.4
 Nachwort	.4





Einleitung:

„Das Entzünden der vitalen Kraft“



Der Weg des Herzens ist der Weg des Mutes. Wenn wir uns für das Leben entscheiden, so bedeutet dies manchmal in Unsicherheit zu leben, aber dafür in Liebe und Vertrauen. Es ist wichtig, die Vergangenheit loszulassen, damit die Zukunft werden und sich in ihrem gesamten Potenzial manifestieren kann. Wir sollten dazu bereit sein, etwas zu riskieren, offen zu bleiben und innerlich Kraft zu finden und das Leben zu spüren. Das Leben bringt uns immer weiter – unsere innere Lebenskraft zwingt uns dazu, uns zu verändern, unsere Verletzungen zu heilen und wieder offen zu sein für die Zukunft. Wir sollten bereit sein, mit unseren inneren Ängsten und Blockaden in Verbindung zu kommen, was unsere psychische Kraft, ohne dass wir viel dazu tun, allein durch unsere Bereitschaft bewirkt. Denn so kann es uns gelingen, unsere mentale Kraft, unsere Lebenskraft und Lebensfreude wieder zu erleben. Zum einen verstehen wir, was mit uns passiert und passiert ist, wir akzeptieren unsere Strategien und verurteilen uns nicht, zum anderen sind wir bereit, weiterzumachen und zu leben. Haben wir die Bereitschaft, etwas zu riskie-

ren, ohne Angst vor dem, was sein könnte, dann kann dies die Heilung durch die Lebenskraft bewirken. Wenn wir in unserer Mitte verwurzelt sind, kann uns nichts entwurzeln.

Wenn wir in unserer Mitte ruhen und in der Gegenwart verankert sind, können wir das Alte loslassen und können das Leben mit der Begeisterung des inneren Kindes, mit Enthusiasmus und dem Gefühl, Gott in uns zu tragen, spüren. Wenn wir uns öffnen, ist es unum-



gänglich, dass wir durch unsere Schutzmechanismen hindurchgehen und dass wir unsere Schatten integrieren und unsere inneren Geheimnisse entdecken. Aber dafür vermögen wir frei zu sein und in vollen Zügen unser Leben zu verwirklichen. Indem wir unsere Verletzbarkeit zugeben und vertrauen, dass uns nichts passieren kann, und indem wir bereit

sind, ehrlich zu uns und zu den anderen zu sein, erhalten wir die Kraft weiterzukommen. Und wir sollten bereit sein, dass wir uns immer wieder in Frage stellen, ohne in unsere alten Vorstellungen eingemauert zu bleiben.

Durch diese Bereitschaft und Offenheit zerstören wir die Mauer der Stille und Isolation, die wir durch unsere Strategien und Verhaltensmuster aufgebaut haben. Wenn wir unserem Leben die Möglichkeit schenken, neue Menschen auf uns zukommen zu lassen, können wir die Erfahrung machen, dass es Menschen gibt, die uns verstehen. Wir begegnen ihnen in einem Bereich, wo es keine Strategie gibt, keine Machtspiele, dafür Freiheit im Sein, es gibt dort einen Tanz des Seins, einen Tanz von Verschmelzen und Trennen zugleich. Die Bereitschaft, ehrlich zusein, bedeutet manchmal allein zu sein, aber sie erlaubt uns andererseits, authentische Beziehungen zu leben. Wir haben damit die Eigenverantwortung übernommen. Wir tragen nicht mehr die Maske unserer Erziehung und unserer Strategien, wir sind frei, wir leben das, was wir brauchen. Wir verlassen die oberflächliche Unehrllichkeit, die uns auf der einen Seite immer wieder erlaubt, Konflikte zu vermeiden, und uns auf der anderen Seite oft unglücklich macht. In dieser inneren Einstellung respektieren wir die anderen Menschen und die Beziehungen bleiben erhalten. Indem wir ehrlich bleiben, erneuern wir das Versprechen unserem inneren Kind gegenüber.

Es ist ein Tanz zwischen dem inneren Kind in Not, das Sicherheit und Schutz braucht, und dem inneren Drang nach Freiheit, Klarheit und

Authentizität. Die schönste Möglichkeit, die wir im Leben haben, ist, unsere Authentizität und Lebenskraft zu spüren, zu uns höflich und herzlich zu sein und unsere Individualität als Gottesgeschenk zu betrachten. Wenn wir unsere Autorität und unsere innere Ruhe ausstrahlen, ist es uns möglich, zu heilen und den anderen die Möglichkeit zur Heilung anzubieten, weil wir ihre Ganzheit wahrnehmen und ihre innere Schönheit spüren können. Wenn wir unsere Grenze in Freude erweitern, wenn wir uns alles, was unsere Muster und Schatten darstellen, verzeihen, dann können wir wachsen. Kurz gefasst: Wir bewegen uns von einem Leben, reich an Kompromissen und Strategien, zu einem Leben, das lebendig, freudig, kraftvoll und immer neu ist. Wenn wir beginnen, an uns zu arbeiten, sind wir bereit, loszulassen und frei zu sein, und unser Leben gerät in eine Art Kettenreaktion. Eine Reihe von Veränderungen wird ausgelöst und das Leben führt uns zu dieser Veränderung, ohne dass wir diese bewusst oder krampfhaft verursachen. In unserem Leben ist es unerlässlich, in Bewegung zu bleiben: gehen lassen, loslassen und zulassen – sowohl in der Liebe als auch im Alleinsein.

Die Realität ist das, was wir sind, und wir erneuern uns immer wieder. Glücklich zu sein bedeutet präsent zu sein, in Einklang mit der Realität zu sein. Unglück ist oftmals die Projektion unserer Erwartungen

auf die Gegenwart und die Realität. Indem wir loslassen und präsent sind, erfahren wir Liebe und die einfache Dimension des Seins. In jedem Augenblick erleben wir Trennung, indem wir uns spüren, und Verbundenheit, indem wir die anderen spüren. Durch unsere Reise zur Intuition sind wir bereit, unsere alten Dramen und Strategien loszulassen, und sind in der Lage, uns zu spüren. Wir vertrauen dem Leben und sind bereit, einfach zu sein und einfach zu leben. Versuchen wir, im Fluss zu bleiben. Versuchen wir, nicht einfach nach unseren Mustern zu reagieren, sondern unsere innere Kraft zu spüren und wahrzunehmen, dass es an uns liegt, das Leben so zu leben, wie wir es wollen. Bleiben wir offen. Lassen wir das Bedürfnis, Recht zu haben und die Kontrolle zu behalten, los. Verabschieden wir die Kontrolle und spüren wir die Kraft des Lebens in uns.

Wir alle sitzen am Ufer des Lebensflusses, in unseren Armen halten wir unser geheiltes inneres Kind. Mit einem neuen Bewusstsein und dem Bedürfnis, das Leben, die Vitalität und die Lebendigkeit im Körper und in der Seele zu spüren, beobachten wir den Fluss. Und wenn es für uns stimmig ist, wenn wir uns bereit fühlen, springen wir mitten ins Leben mit offenem Herzen und im Bewusstsein, dass unsere innere Stimme, unsere Intuition uns zur Verwirklichung unserer Geburtsvision führt.

3. Kapitel

*„Die Vergangenheit
heilen“*





... Miriana fühlte sich nach diesem Treffen im Café sehr erleichtert, aber vollkommen verwirrt. Sie hatte ein paar Stichwörter auf ein Taschentuch geschrieben. Diese waren: Ruhe, Vertrauen und der Satz „Ich kann nicht mehr“. Das war, was sie in ihrem neuen Leben begleitet hat. Sie war entspannt aber traurig. Die Erinnerung an ihre Großmutter hatte sie sehr berührt. Sie ging nach Hause und war froh, dass ihr Freund zu der Zeit damals drei Tage auf Geschäftsreise war. Sie war allein mit ihren Katzen. Auf dem Tisch lag ein Brief, den sie zu öffnen vergessen hatte, und durch Zufall – oder gab es etwa keine? – war es der Brief vom Mann ihrer Großmutter. Dieser war alt, aber 16 Jahre jünger als die Großmutter, und 40 Jahre mit ihr verheiratet. Er erkundigte sich im Brief, wie es Miriana ging und bat sie sich zu melden, weil er vor hatte in ein Seniorenheim zu ziehen und ihr zuvor einige Schmuck- und Erinnerungsstücke ihrer Großmutter geben wollte.

Miriana fand diesen „Zufall“ sehr interessant, rief ihn sofort an und traf sich am selben Abend mit diesem Mann im Haus ihrer Großmutter. Er hatte sich nicht sehr verändert. Er war noch immer sehr aufmerksam und offen. Seine Bewegungen waren aber langsam und seine Augen verschleiert von einer undefinierbaren Traurigkeit. Nach dem Tod der Großmutter war auch für ihn ein fröhliches Leben zu Ende. Sie hatte mit ihrem fröhlichen Wesen das Leben aller motiviert und eine gewisse Leichtigkeit ins Leben gebracht. Diese Leichtigkeit war

jetzt weg. Obwohl nun zehn Jahre seit ihrem Tod vergangen waren, war er noch immer sehr traurig. Das Nicht-loslassen können dieses alten Schmerzes erlaubte ihm nicht, weiterhin ein glückliches Leben zu führen. Miriana sah ihn an und plötzlich – wie erleuchtet – verstand sie, was Loslassen bedeutet...



Das „innere Kind“ – Botschafter der Intuition und der Lebensfreude



Das „innere Kind“ ist ein symbolischer Ausdruck für jenen Bereich unserer Psyche, in dem unsere tieferen Empfindungen, „Bauchgefühle“ sowie unsere Vergangenheit wohnen. Es beeinflusst maßgeblich unseren Alltag, unsere Gefühle und unser Wohl- bzw. Unwohlsein.

Ein Beispiel: Ich blicke, tief in Gedanken in meinen (Arbeits-)Problemen versunken, aus dem Fenster. Plötzlich bemerkt mein inneres Kind, wie schön die Sonne auf die Bäume scheint, und freut sich: „Ich fühle mich glücklich! Und die Probleme erscheinen mir viel leichter.“ Obwohl sich „objektiv gesehen“ an den Problemen nichts geändert hat, ist durch den Kontakt zum inneren Kind eine Kraft aufgebrochen, mit deren Hilfe ich die momentane Situation besser meistern kann.

Ein anderes Beispiel: Ich bin bei der Arbeit innerlich „unrund“. Mein inneres Kind hat „keine Lust“, aber ich schiebe es beiseite, da die Arbeit ja getan werden muss. Am Abend bin ich ausgelaugt. Der Kontaktabbruch zu meinem Inneren kostet viel Kraft. Es hätten vielleicht wenige Sekunden der Kontaktaufnahme genügt, dann wäre durch die Verbindung innere Kraft geflossen und ich hätte meine Arbeit beschwingt fortsetzen können.

Ich kann lernen, aus dem inneren Kind Kraft, Kreativität und überfließende Lebensfreude zu schöpfen. Ich kann es aber auch ignorieren und schneide mich damit von meiner eigenen Lebendigkeit ab. Mit der Zeit werde ich dann möglicherweise energielos, depressiv, zwanghaft, ruhelos, aggressiv oder süchtig. Dieses Abgeschnittensein von der eigenen Lebendigkeit, vom inneren Kind ist vermutlich bei den meisten Menschen die Regel.

Durch das Abgeschnittensein können sich psychosomatische Symptome entwickeln. Denn: Was würden Sie tun, wenn Sie in einer lebenswichtigen Angelegenheit nicht gehört werden? Sie würden sich sicherlich immer vehementer bemerkbar machen wollen, z. B. mit Fäusten an die Tür hämmern, damit Ihre Nachricht endlich beachtet wird.

So auch das innere Kind – es „hämmert“ durch Symptome „an die Tür“, etwa durch scheinbar unbegründete, starke Gefühle (beispielsweise Ängste) oder durch Körpersymptome. Damit wir es endlich hören, damit es endlich beachtet wird – und uns endlich beschenken kann!

Es ist nie zu spät, um eine glückliche Kindheit zu leben

Die Begegnung mit unserem inneren Kind ist eine berührende Begegnung. Egal wie alt wir sind, in uns bleibt ein inneres Kind, das Liebe und Geborgenheit, Zuwendung und Anerkennung braucht. Es ist nie zu spät, um eine glückliche Kindheit zu haben. Es ist nie zu spät, um unser inneres Kind neu zu erziehen, es zu verstehen, ihm in einem neuen Bewusstsein zu begegnen. Dafür ist es wirklich nie zu spät. Die Grundlage unserer inneren Heilung bildet die Auseinandersetzung mit dem inneren Kind und die Wahrnehmung der inneren Konstellation, die jeder/jede von uns in sich trägt. In uns allen gibt es ein kleines Kind, das ein Bedürfnis nach Heilung und Liebe hat, und ein erwachsenes Ich, welches jener Teil in uns ist, der bewusst, positiv und konstruktiv das Leben gestalten kann. Unser erwachsenes Ich erinnert sich auch an die Botschaften unserer Eltern. Es ist der Bereich in uns, der alle Erfahrungen, alle Botschaften der Erziehung durch unsere Eltern und unser Umfeld in Kindheit und Pubertät gesammelt hat. Dieser Teil in uns,



das Eltern-Ich, spricht mit uns manchmal sehr kritisch und wiederholt den Dialog, den wir als Kind mit den Autoritätspersonen, die uns erzogen und begleitet haben, in der Vergangenheit führten. Das Verständnis für diese innere Konstellation, die uns begleitet, unser Verhalten beeinflusst und oft unsere Gedanken bestimmt, ist der erste Schritt zur inneren Heilung.

Die Heilung unseres inneren Kindes beginnt in der Auseinandersetzung mit unserer Vergangenheit – mit den Bedürfnissen und Verletzungen der früheren Zeit, aber vor allem mit dem Bedürfnis, wieder Vertrauen und Spontaneität, welche uns in der Kindheit auszeichneten, zu finden. Unser inneres Kind wurde in irgendeiner Form verletzt, weshalb es gewisse Strategien entwickelt hat, um sich zu schützen. Es handelt unbewusst, aber mit Klarheit, und es reagiert aus der Angst und dem Schmerz heraus, die durch frühere Verletzungen verursacht worden sind. Die Wurzeln des Unwohlfühls und der Strategie des inneren Kindes können tiefe Ängste sein, die uns zumeist seit vielen Jahren begleiten. Vielfach sind diese Ängste so tief in uns versteckt, dass wir ein Programm mit zahlreichen Kompensationen entwickelt haben, um die Ängste nie mehr spüren zu müssen. Diese Ängste liegen bisweilen so tief, dass sie mit unserem Überleben verbunden sein können.

Wir empfinden uns als nicht gut genug und leiden sehr unter der Angst, nicht geliebt und abgelehnt zu werden. Wir leiden darunter, nicht genug Raum für uns zu haben, missverstanden oder ignoriert zu werden, und wir haben Angst, dass unsere Grenzen nicht respektiert werden. Die Ängste, die unser inneres Kind entwickelt hat, begleiten uns im weiteren Leben. Es sind Ängste, die in jedem Bereich des Lebens wirken: in unserem Selbstwertgefühl, im Ausdruck unserer Kreativität, in der Fähigkeit, mit Menschen in Beziehung zu treten – mit dem Partner bzw. der Partnerin, unseren Freunden und Freundinnen, Bekannten und Menschen, die für uns Autoritätspersonen darstellen. Meistens werden wir, wenn wir diese Äng-

ste ahnen, hektisch und schnell und wenden alle unsere Strategien an, um die Ängste nicht zu spüren. Die Wahrnehmung unserer Ängste und die Auseinandersetzung mit ihren Schatten und den Strategien zur Vermeidung oder Bewältigung der Ängste ist aber ein wichtiger Schritt zur Heilung.

In unserem Kulturkreis ist es bedeutsam, bei den Mitmenschen einen guten Eindruck zu hinterlassen, stark zu sein und alles im Griff zu haben. Deshalb verstecken wir unsere Ängste und unsere Verletzlichkeit sehr oft hinter einer Maske. Hinter dieser oberflächlichen Sicherheit, hinter diesem Eindruck, alles unter Kontrolle zu haben, verstecken wir unsere Angst, und je länger wir sie ignorieren, desto mehr Macht hat diese Angst über uns und bestimmt immer mehr Bereiche unseres Lebens. Wenn wir vor einer Veränderung stehen, etwas Neues beginnen, neue Menschen kennen lernen oder wenn wir nicht weiterwissen und keine Strategie zum Überleben haben, entwickeln wir ein Gefühl des Verwirrtseins. Dann treten wir in Verbindung mit unseren Ängsten. Immer wenn wir einen neuen Weg gehen und uns Veränderungen wünschen, sind wir mit dieser Angst konfrontiert, bekommen zugleich aber auch eine wichtige Chance zur Heilung.

Die Wurzeln der Angst entstehen schon bei der Geburt: Die Geburt als Geburtstrauma, als Trennung vom Mutterleib, von der Sicherheit, der Geborgenheit, von diesem Gefühl, dass immer jemand für uns da ist, der uns Schutz und Liebe gibt. Der erste Schritt zur Veränderung bedeutet, die Angst anzunehmen. Dazu ist es nötig, die Angst zu spüren, die bisher verwendeten Strategien zu analysieren, sich von diesen zu verabschieden und neue, konstruktive Verhaltensweisen zu entwickeln. Mut und Bereitschaft sind wichtige Eigenschaften, die zur Entwurzelung der Angst beitragen.

Übung: Die Reise zu meiner Geburt

Diese Übung wird Sie auf eine innere Reise zurück zu Ihrer Geburt und in die Zeit vor Ihrer Geburt führen.

Nehmen Sie sich gut zwei Stunden Zeit, entspannen Sie sich an einem ruhigen Ort und atmen Sie einige Minuten langsam und entspannt, bevor Sie mit der Übung beginnen.



Nehmen Sie ein Foto Ihres Vaters aus der Zeit vor Ihrer Geburt oder schreiben Sie, wenn Sie kein Foto zur Verfügung haben, seinen Namen auf ein Blatt Papier und beantworten Sie folgende Fragen intuitiv und fließend:

- ✿ *Aus welchem Grund könnte ich diesen Mann als meinen Vater wählen?*
- ✿ *Was könnte ich von ihm lernen?*
- ✿ *Wie hat er sein Leben bis zum Zeitpunkt meiner Geburt gelebt?*



Legen Sie eine kurze Pause von 15 bis 30 Minuten ein und machen Sie sich eine kleine Freude. Nehmen Sie ein Foto Ihrer Mutter oder schreiben Sie ihren Namen auf ein Blatt Papier, dann beantworten Sie die folgenden Fragen:

- ✿ *Warum könnte ich diese Frau als meine Mutter wählen?*
- ✿ *Was könnte ich von ihr lernen?*
- ✿ *Wie ist ihr Leben bis zu meiner Geburt verlaufen?*

Machen Sie wieder eine kurze Pause und nehmen Sie dann ein Bild Ihrer Eltern aus der Zeit vor Ihrer Geburt, auf dem beide zu sehen sind, oder schreiben Sie die Namen Ihrer Eltern zusammen auf ein Blatt Papier. Anschließend stellen Sie sich folgende Fragen:

- ✿ *Was empfindet mein Vater für meine Mutter?*
- ✿ *Was empfindet sie für ihn?*

Lassen Sie sich Zeit, entspannen Sie sich und **beantworten Sie folgende Fragen, indem Sie die ersten Gedanken, die Ihnen einfallen, niederschreiben**. Holen Sie ein Foto von sich als neugeborenes Baby, denken Sie an Ihre Eltern und an den Augenblick Ihrer Zeugung und stellen Sie sich folgende Fragen:

- ✿ *Welche Gefühle sind zum Zeitpunkt der Zeugung in meinem Bewusstsein gewesen?*
- ✿ *Was habe ich über mich gewusst?*
- ✿ *Habe ich eine Vorstellung davon gehabt, wer um mich herum gewesen ist?*
- ✿ *Habe ich Informationen über mein Umfeld, meine Eltern und Großeltern gehabt?*
- ✿ *Habe ich in meinem Bewusstsein ein Gefühl für meinen jetzigen Körper gehabt? – Oder für das Umfeld und die Welt, in der ich jetzt lebe?*

Hier im Block 3 Wörter kürzen damit unterste Zeile wegfällt



Machen Sie eine kurze Pause, legen Sie sich kurz hin und legen Sie Ihr eigenes Baby-Foto auf Ihr Herz und decken Sie sich schützend und wärmend zu. Rollen Sie sich zur Seite und bringen Sie sich in die sogenannte Embryonal-Stellung, indem Sie Ihre Knie so weit wie möglich zu Ihrer Brust ziehen. Nach einiger Zeit, wenn Sie meinen, dass Sie genug Zeit in dieser Stellung verbracht haben, führen Sie die Übung fort.

Es ist nun die Zeit gekommen, in der Ihre Mutter schwanger wird.

- ✿ *Wie fühlt sie sich, als sie von ihrer Schwangerschaft erfährt und diese wahrnimmt?*
- ✿ *Denken Sie an Ihren Vater: Wie sind die Gefühle Ihres Vaters, als er darüber informiert wird?*
- ✿ *Wie reagiert Ihre Mutter auf die Gefühle Ihres Vaters und wie reagiert Ihr Vater auf Ihre Mutter?*
- ✿ *Was empfinden Sie für Ihre Eltern?*

- ☼ *Was empfinden Sie für das kleine Kind, das Sie sind?*
- ☼ *Sind das die Gefühle, die Ihre Beziehung zu Ihren Eltern und zu sich selbst begleiten?*

Schreiben Sie die Antworten auf diese Fragen nieder und machen Sie darauf folgend eine Pause von zwei bis drei Tagen, ehe Sie die Übung wieder aufnehmen. Nach dieser Pause machen Sie wieder mit der Übung weiter. Verbinden Sie sich mit Ihrer Mutter zur Zeit der Schwangerschaft.

- ☼ *Wie ist es Ihrer Mutter in der Schwangerschaft gegangen?*
- ☼ *Welche Gefühle hat sie empfunden – gegenüber der Schwangerschaft und Ihnen gegenüber?*
- ☼ *Welche Hoffnungen, Ängste und Probleme hat sie gehabt?*
- ☼ *Wie sehen ihre Gefühle, Hoffnungen und Ängste Ihnen gegenüber jetzt aus?*



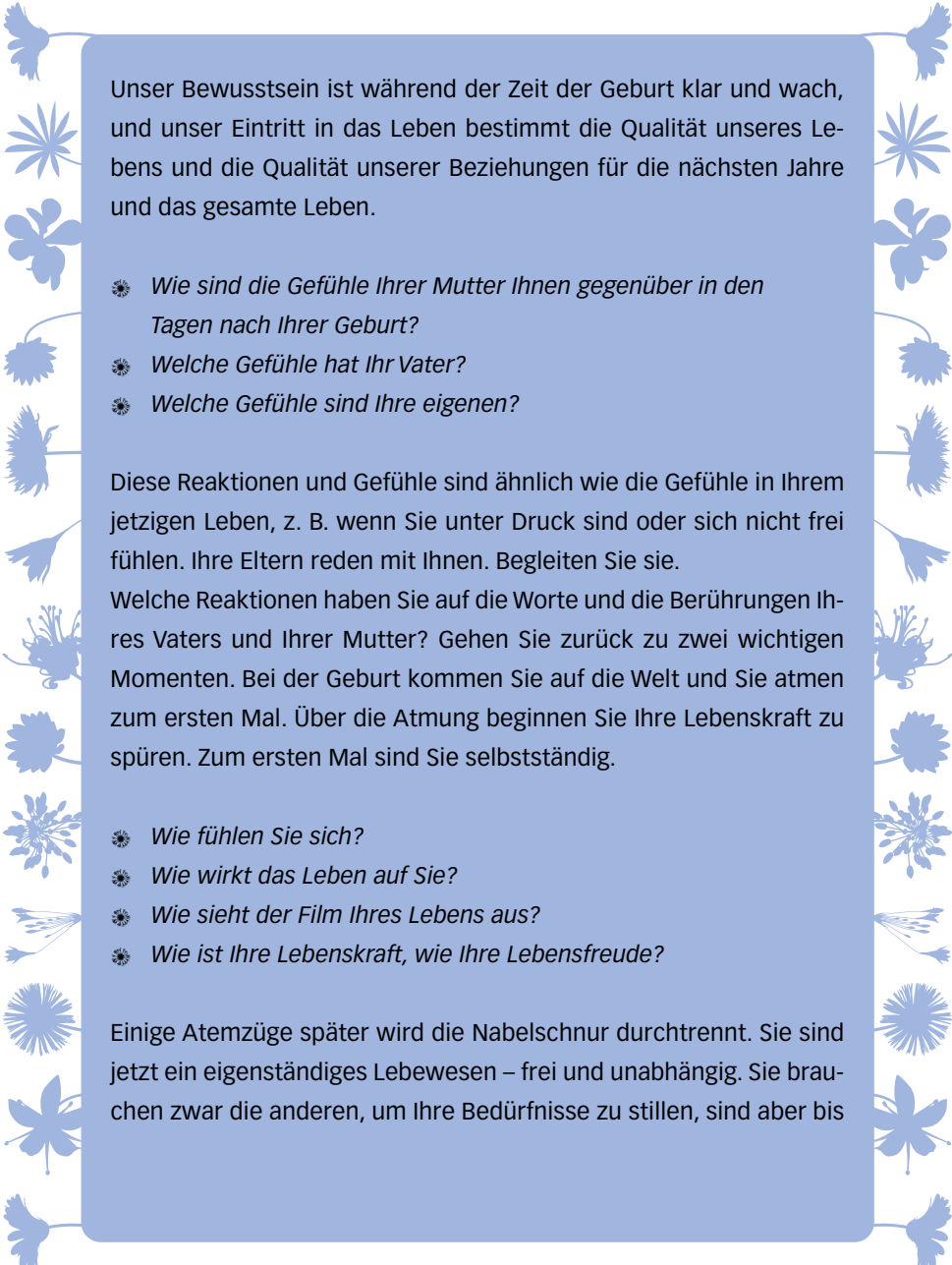
- ☼ *Sind diese Gefühle ähnlich den Gefühlen, die Sie in bestimmten schwierigen Situationen Ihres Lebens empfinden?*
- ☼ *Hat Ihre Mutter während der Schwangerschaft mehrere Probleme oder Traumata erlebt?*
- ☼ *Haben Sie in Ihrem Leben einige Probleme oder Traumata durchgemacht?*
- ☼ *Welche Lösungen oder Strategien hat Ihre Mutter entwickelt, um diese Probleme zu bewältigen?*

Machen Sie wieder eine Pause von ca. zwei Tagen, gehen Sie in der Natur spazieren und versuchen Sie sich zu entspannen.

Wenn Sie diese Übung noch effektiver gestalten wollen, beginnen Sie die Übung in der Zeit Ihrer Geburtsstunde.

- ☼ *Meine Mutter liegt in den Wehen: Was sind ihre Gedanken und ihre Gefühle und was macht sie?*
- ☼ *Was sind die Gedanken und Gefühle meines Vaters?*
- ☼ *Was fühle ich, wenn ich die ersten Wehen spüre?*
- ☼ *Wie reagieren meine Mutter und mein Vater auf die Geburt?*





Unser Bewusstsein ist während der Zeit der Geburt klar und wach, und unser Eintritt in das Leben bestimmt die Qualität unseres Lebens und die Qualität unserer Beziehungen für die nächsten Jahre und das gesamte Leben.

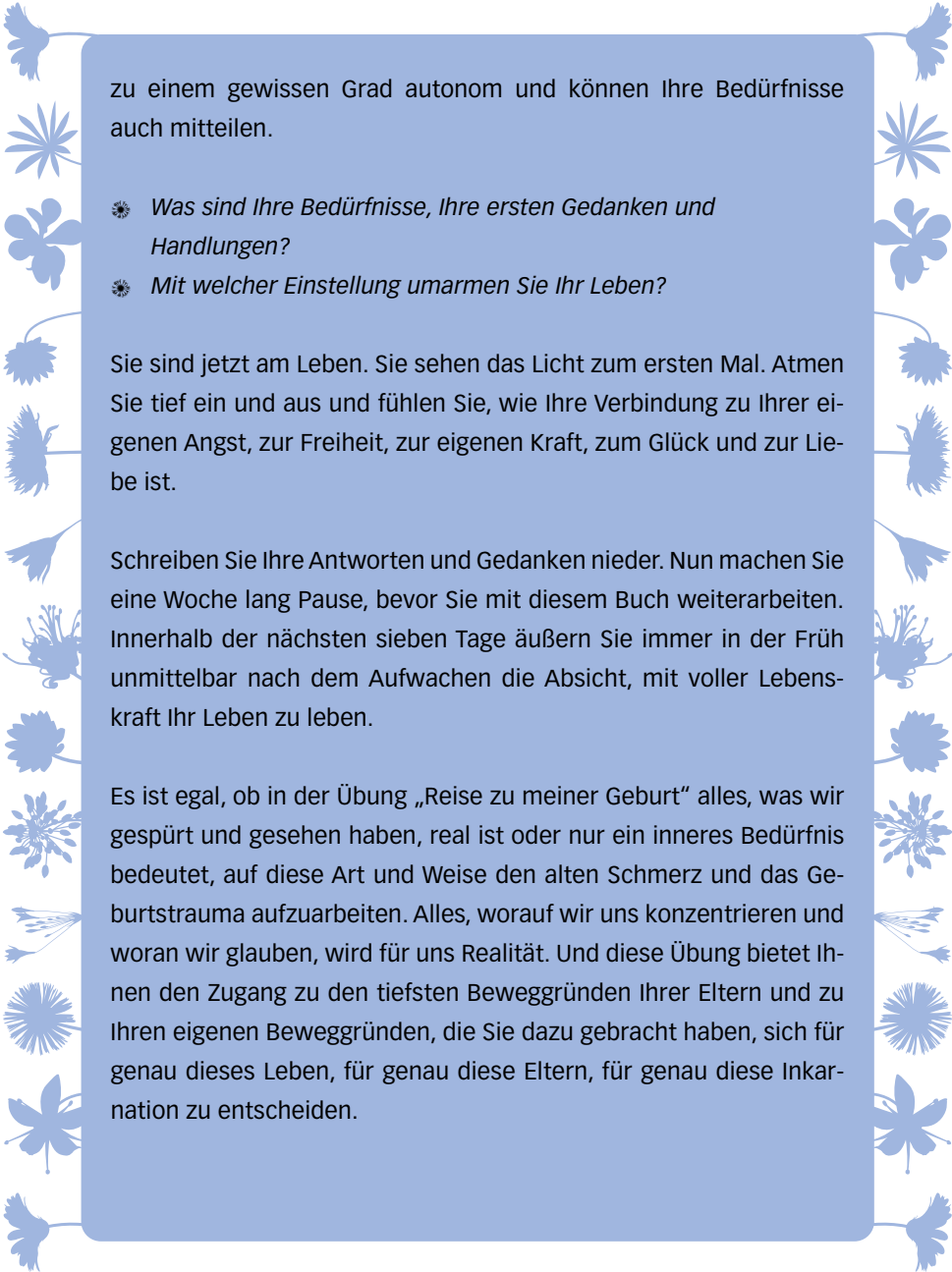
- ✿ *Wie sind die Gefühle Ihrer Mutter Ihnen gegenüber in den Tagen nach Ihrer Geburt?*
- ✿ *Welche Gefühle hat Ihr Vater?*
- ✿ *Welche Gefühle sind Ihre eigenen?*

Diese Reaktionen und Gefühle sind ähnlich wie die Gefühle in Ihrem jetzigen Leben, z. B. wenn Sie unter Druck sind oder sich nicht frei fühlen. Ihre Eltern reden mit Ihnen. Begleiten Sie sie.

Welche Reaktionen haben Sie auf die Worte und die Berührungen Ihres Vaters und Ihrer Mutter? Gehen Sie zurück zu zwei wichtigen Momenten. Bei der Geburt kommen Sie auf die Welt und Sie atmen zum ersten Mal. Über die Atmung beginnen Sie Ihre Lebenskraft zu spüren. Zum ersten Mal sind Sie selbstständig.

- ✿ *Wie fühlen Sie sich?*
- ✿ *Wie wirkt das Leben auf Sie?*
- ✿ *Wie sieht der Film Ihres Lebens aus?*
- ✿ *Wie ist Ihre Lebenskraft, wie Ihre Lebensfreude?*

Einige Atemzüge später wird die Nabelschnur durchtrennt. Sie sind jetzt ein eigenständiges Lebewesen – frei und unabhängig. Sie brauchen zwar die anderen, um Ihre Bedürfnisse zu stillen, sind aber bis

A decorative border of various blue floral and leaf motifs surrounds the central text area.

zu einem gewissen Grad autonom und können Ihre Bedürfnisse auch mitteilen.

- ✿ *Was sind Ihre Bedürfnisse, Ihre ersten Gedanken und Handlungen?*
- ✿ *Mit welcher Einstellung umarmen Sie Ihr Leben?*

Sie sind jetzt am Leben. Sie sehen das Licht zum ersten Mal. Atmen Sie tief ein und aus und fühlen Sie, wie Ihre Verbindung zu Ihrer eigenen Angst, zur Freiheit, zur eigenen Kraft, zum Glück und zur Liebe ist.

Schreiben Sie Ihre Antworten und Gedanken nieder. Nun machen Sie eine Woche lang Pause, bevor Sie mit diesem Buch weiterarbeiten. Innerhalb der nächsten sieben Tage äußern Sie immer in der Früh unmittelbar nach dem Aufwachen die Absicht, mit voller Lebenskraft Ihr Leben zu leben.

Es ist egal, ob in der Übung „Reise zu meiner Geburt“ alles, was wir gespürt und gesehen haben, real ist oder nur ein inneres Bedürfnis bedeutet, auf diese Art und Weise den alten Schmerz und das Geburtstrauma aufzuarbeiten. Alles, worauf wir uns konzentrieren und woran wir glauben, wird für uns Realität. Und diese Übung bietet Ihnen den Zugang zu den tiefsten Beweggründen Ihrer Eltern und zu Ihren eigenen Beweggründen, die Sie dazu gebracht haben, sich für genau dieses Leben, für genau diese Eltern, für genau diese Inkarnation zu entscheiden.

Lebe wohl Angst! – Die Botschaft unserer Angst verstehen

Nur wenn wir zulassen, dass die Unsicherheit für eine Weile unsere Begleiterin ist, werden wir das Neue erfahren. Eine neue Dimension des Seins, ein tieferes Verständnis für unsere Bedürfnisse und für unsere wahren Wünsche sind die Geschenke dieses Befreiungsprozesses. Wenn wir uns mit Freundlichkeit, Geduld und Ruhe in unsere Angst einfühlen, schaffen wir inneren Freiraum, um zu verstehen, wo die Angst ihren Ursprung hat und warum wir sie brauchen. Jede Form der Angst deutet einen Erfahrungsbereich an, in dem wir unsicher sind, uns ungeeignet fühlen, uns nicht akzeptieren und nicht frei und gelassen sein können. Wir wissen jedoch selten genau, warum dies so ist!



Die Antwort erschließt sich uns dann, wenn wir innerlich bereit sind, die Botschaft unserer Angst zu verstehen. Dieses Verständnis und das neue, daraus entstandene Bewusstsein schaffen Akzeptanz für uns selbst und befreien unsere Intuition. So können wir klar und

bewusst in der Gegenwart leben und unsere wahren Bedürfnisse ohne die VerzerrungsfILTER der Angst spüren.

Wenn wir uns entscheiden, der Angst ins Gesicht zu sehen, befinden wir uns mitten in einem Tanz. Zwei Verehrer fordern uns auf:

- ❖ *Das **Unbehagen** angesichts ängstlicher Gedanken, das uns zur Veränderung und zum Durchgehen durch seelische Schmerzen drängt.*
- ❖ *Die **Unsicherheit**, die uns mit Verdrängungsstrategien festhalten und uns an die sicher scheinenden Gewohnheiten des Alltags, unsere inneren Muster, fesseln möchte.*

Die Angst ist in erster Linie eine treibende Kraft, die uns einlädt, das Vertraute zu verlassen, um das Abenteuer des Neuen zu erfahren. Maßgeblich ist die Bereitschaft zu lernen, dass wir uns selbst erkennen und akzeptieren. Dann beginnen wir, das eigene Potenzial und die eigenen Talente ohne den Schleier unserer Ängste zu sehen. Zwar bleiben uns Schmerzen und die Auseinandersetzung mit unseren „inneren Gespenstern“ auf dieser Reise nicht erspart. Doch die Belohnung ist dafür groß: Wir erwerben ein tieferes und klareres Bewusstsein und erlangen endlich die Befreiung von alten, einschränkenden Gedanken- und Verhaltensmustern. Sich von den Ängsten zu befreien, erlaubt der Intuition sich zu zeigen!



Nehmen Sie sich kurz Zeit und denken Sie zurück an entscheidende Momente Ihres Lebens. Haben vielleicht tief verwurzelte Ängste eine Rolle bei Ihren Entscheidungen gespielt? Welche Ängste waren es?

Die Angst hat viele Gesichter und verkleidet sich immer anders:

- ❖ *Angst, sich zu behaupten*
- ❖ *Angst, abgelehnt zu werden*

- ❖ *Angst, nicht akzeptiert und bewundert zu werden*
- ❖ *Verlustängste in den verschiedensten Bereichen des Lebens*
- ❖ *Angst, kritisiert oder verurteilt zu werden*
- ❖ *Angst um das eigene Überleben*
- ❖ *Angst vor Erfolg oder Misserfolg*
- ❖ *Angst vor den eigenen Emotionen und Gefühlen*
- ❖ *Angst, die Kontrolle zu verlieren*
- ❖ *Angst, dem/den anderen ehrlich zu begegnen*

Listen Sie jetzt Ihre Ängste auf. Später werden wir auf diese Liste zurückgreifen.

Die Angst „heilen“

Die Wurzeln der Angst zu heilen bedeutet, frei zu sein und durch die Verletzung, dass uns etwas nicht mehr gegeben wird bzw. etwas genommen wird, hindurchzugehen. Mithilfe der folgenden Übungen werden wir solche Möglichkeiten finden, um die Angst und alte Verletzungen zu transformieren:

Der erste Schritt ist, den Schmerz und die Angst zu akzeptieren und für sie einen inneren Raum zu finden. Wenn wir an diesen Verletzungen und Schmerzen bewusst und hart arbeiten, erfahren wir zuerst eine innere Leere. Durch die Auseinandersetzung mit dieser Leere ist es uns möglich, die Lebensfreude und Lebenskraft zu erfahren, die mit unserem Sein verbunden ist. Die innere Absicht zu äußern, dass wir heil werden und unsere Emotionalität sowie emotionale Intelligenz heilen wollen, ist ein Schritt, der die psychische Kraft bewegt, und er führt uns – mithilfe unserer Intuition und externer Synchronizitäten – zur Auflösung der Verletzungen und der Strategien, die wir entwickelt haben, um jene Verletzungen zu bewältigen.

Übung: Die Angst erkennen, akzeptieren und umpolen

Nehmen Sie sich ca. eine Stunde Zeit. Suchen Sie einen angenehmen Platz, eventuell zu Hause in Ihrem Lieblingszimmer oder draußen in der Natur – im Wald oder am Waldrand, am Ufer eines Sees oder Flusses. Nehmen Sie dieses Buch mit, etwas zum Schreiben und ganz viel Zeit und lassen Sie Ihr Handy zu Hause. Wenn Sie einen Platz gefunden haben, wo Sie sich wohlfühlen und sich hinsetzen können, lesen Sie die Übung durch und widmen Sie sich den Fragen.



Lesen Sie zunächst einmal folgende Fragen in einem durch, ohne jede einzelne Frage zu reflektieren, und beantworten Sie dann die Fragen beginnend mit der, die Sie am meisten berührt hat.

- ☼ *Welche Ängste blockieren Sie am meisten in Ihrem Leben?*
- ☼ *Haben Sie Angst vor den Erwartungen der anderen oder vor dem Druck, den Sie vielleicht selbst auf sich ausüben?*
- ☼ *Haben Sie Angst, abgelehnt oder verlassen zu werden?*
- ☼ *Haben Sie Angst, nicht genug Freiheit für sich zu haben oder missverstanden oder ignoriert zu werden?*
- ☼ *Haben Sie Angst, dass Ihre Grenzen nie respektiert werden – körperlich oder energetisch?*
- ☼ *Welche Ängste begleiten Sie in Ihrem Alltag, wenn Sie alleine sind?*
- ☼ *Welche Ängste begleiten Sie, wenn Sie mit anderen Menschen zusammen sind – mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin, Ihren Kindern, Freunden und Freundinnen, Arbeitskollegen und -kolleginnen?*

Schreiben Sie alle Ängste auf einem Blatt Papier nieder, nachdem Sie in der Mitte des Blattes das Wort „Angst“ notiert haben. Sie können verschiedene Farben verwenden und jeder Angst eine eigene Farbe geben.

- ☼ *Welche Welche Nehmen Sie ein Foto von sich als Kind im Alter zwischen 3 und 5 Jahren. Suchen Sie Kontakt zu diesem Kind und fragen Sie es, welche Ängste es begleiten. Spüren Sie hinein, welche Ängste das Kind hatte, und schreiben Sie diese nieder.*



- ☛ *Welche Nehmen Sie ein weiteres Foto von sich im Alter von 10 bis 15 Jahren. Welche Ängste begleiten diesen jungen Mann oder diese junge Frau? Schreiben Sie diese Ängste nieder, wie Ihre Erinnerungen sie zeigen.*
- ☛ *Welche Nehmen Sie wieder ein Foto von sich, diesmal im Alter zwischen 15 und 25. Spüren Sie bewusst, welche Ängste Sie begleiten, und schreiben Sie diese ebenfalls nieder.*

Setzen Sie die Übung fort, indem Sie weitere Fotos – immer in einem Zeitsprung von zehn Jahren – als Ausgangspunkt nehmen.

Übung: Die Angst aufarbeiten – sich mit der eigenen Angst auseinandersetzen

Lesen Sie die vorhandenen Aufzeichnungen durch und notieren Sie die Hauptängste, die Sie anhand der Übung erkennen konnten. Im Anschluss daran stellen Sie die folgenden vier Fragen zu jeder Ihrer Hauptängste:

- ☼ *Wann habe ich diese Angst das erste Mal bewusst erlebt?*
- ☼ *Welche Strategie habe ich entwickelt, um diese Angst zu bewältigen oder zu verstecken?*
- ☼ *Was brauche ich, um die Angst loszulassen?*
- ☼ *Wie würde sich mein Leben ohne diese Angst verändern?*

Lassen Sie diese Fragen zwei bis drei Tage auf sich wirken und schreiben Sie erst dann die Antworten auf. Nachdem Sie die Antworten auf die vier Fragen aufgezeichnet haben, schreiben Sie einen Abschiedsbrief an diese Ängste – nach folgendem Beispiel – und unterschreiben Sie den Brief mit ihrem ganzen Namen, verbrennen Sie ihn, machen Sie einen Spaziergang an einen Bach oder Fluss und streuen Sie die Asche des Briefes in das fließende Wasser.



Abschiedsbrief an die Angst

„Liebe Angst in mir,

- ❖ Ich möchte mich von dir verabschieden.
- ❖ Du bist die Angst in mir, dass ich nicht überleben kann, wenn ich mich nicht anpasse.
- ❖ Du bist der Grund, warum ich gelernt habe, mich an Menschen heranzutasten, zu erfühlen, wo ihre Bedürfnisse liegen, um mich danach zu richten. Und um letztlich meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse hinten anzustellen, sogar zu vernachlässigen.
- ❖ Weil sie keinen Platz hatten.
- ❖ Du bist die Angst, die mich nicht daran glauben lässt, dass ich SO WIE ICH BIN liebenswert bin, dass ich gewollt bin und gewollt werde, dass ich anecken soll und darf und kann – ohne die Liebe der Menschen zu verlieren, die für mich wichtig sind.
- ❖ Ich will mich von dir verabschieden.
- ❖ Und mich befreien von dir.
- ❖ Denn ich möchte frei sein – und ich möchte endlich die sein, die ich bin (und im Innersten schon immer war).
- ❖ Ich will das Leben spüren und die Liebe – möchte aufwachen aus meiner Traurigkeit.
- ❖ Ich möchte gesehen und wahrgenommen werden – ohne Angst.
- ❖ Ich zögere diese Briefe schon viel zu lang hinaus – es sträubt sich irgendetwas in mir, ich fühle
- ❖ mich meist zu müde und erschöpft – morgen ist ja auch noch ein Tag.

Vielleicht ist es die Angst vor der Veränderung – ich bin mir sogar ziemlich sicher. Vielleicht ahne ich schon, dass sich viel bei mir tun wird, wenn ich mich von dir verabschiede. Ich ahne es, ich hoffe es, ich kann es kaum erwarten – einerseits. Andererseits lasse ich es momentan schleifen, zögere diesen Brief hinaus – in mir wehrt sich etwas, mich mit all dem auseinanderzusetzen. Hm!

Die Angst, alte Mauern einzureißen und nicht genau zu wissen, was sich dahinter verbirgt?!

Vielleicht ist es das. Du warst mir eine langjährige Begleiterin – aber jetzt möchte ich allein weitergehen. Ich werde überleben und gut leben – indem ich so bin, wie ich bin – und ich freu mich auf den Moment, in dem ich den Mut habe, mich so zu zeigen, wie ich bin. **Ich möchte frei sein.“**

Übung: Die Rolle der Angst in der Kindheit

Die Übung dauert ca. eine Dreiviertelstunde. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort aus, nehmen Sie sich Zeit, atmen Sie tief ein und aus, entspannen Sie sich und lassen Sie Ihre Gedanken und Emotionen zu. Schreiben Sie in die Mitte eines Blatt Papiers Ihren Namen oder platzieren Sie dort ein Foto von sich als Kind und stellen Sie sich folgende Fragen:

- ✿ *Welche Verletzungen habe ich in meiner Kindheit erlebt?*
- ✿ *Wurde ich verlassen, abgelehnt, vernachlässigt?*
- ✿ *Welche Ängste hatte ich als Kind?*
- ✿ *Welche Schmerzen habe ich als Kind erfahren, die ich noch immer in mir trage?*

Schreiben Sie die Antworten im Fluss rundum auf den Zettel und nehmen Sie sich die Zeit zum Schreiben, ohne viel nachzudenken. Am Ende schreiben Sie unten oder auf der Rückseite des Papiers: „Ich bin im Hier und Jetzt bereit, meine Verantwortung, meine Kraft und meinen Willen zu spüren. Ich verändere mein Leben jetzt und lasse die Heilung ihren Weg gehen.“ Drei Tage später nehmen Sie den Bogen Papier wieder, schauen ihn an, verbrennen ihn und verstreuen die Asche bei einem Spaziergang im Wald.



Tao Healing Mind nach Dr. Mazza ®

„Im Fluss mit dem Leben sein“

Das Tao der Intuition

von Dr. Ernestina Sabrina Mazza

Intuition ist allen Menschen von Natur aus angeboren. Sie muss nicht „erlernt“, sondern nur wiedererweckt und geübt werden. Jeder Mensch hat seinen ganz individuellen Zugang zur Intuition, den es bewusst zu entwickeln gilt.

Das Buch „Im Fluss mit dem Leben sein – Das Tao der Intuition“ schildert die Bedeutung der Intuition für das Überleben, ihre Rolle als Führung im Alltag und die natürliche Fähigkeit aller Menschen, intuitiv Informationen aus dem morphogenetischen Feld zu erhalten. Das bewusste Annehmen der Intuition beginnt mit dem Klärungsprozess der eigenen Kindheit, der zwischenmenschlichen Beziehungen und des eigenen Daseins. Das Buch zeigt einen Weg auf, die Intuition Tag für Tag zu üben und sich schließlich bewusst von ihr führen zu lassen. Dabei entstehen intensive Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit. Angst löst sich auf. Entscheidungen werden bewusst und gleichzeitig intuitiv getroffen.

Dieses Buch bietet als Handbuch viele Übungen zur Intuition allgemein und gleichzeitig spezielle Techniken zur Entfaltung der eigenen Intuition an. Weitere Informationen unter: www.akademiebios.at.



akademie bios verlag

