



Aktiviere deine  
Selbstheilungskräfte durch  
innere Ruhe und  
Gelassenheit

Workbook

*Christine Kroner*

Selbst & Heilung

# Innere Ausrichtung

Dinge passieren nun mal in unserem Leben.

Wichtig ist, wie wir damit umgehen. So muss ein scheinbar katastrophales Ereignis dich nicht umhauen, wenn du lernst, in deiner Kraft zu bleiben, egal was ist.

In diesem Workbook gebe ich dir Unterstützung, wie du in deiner Ruhe bleibst und deinen Energielevel oben hältst, egal was dir im Außen passiert.

Und, mal ehrlich: Wir können und wollen unser Leben nicht kontrollieren, aber wir haben immer die Wahl, wie wir damit umgehen.

Hier bekommst du die Anleitung zu einem hervorragendem Tool, mit welchem du deinen emotionalen Zustand selbst balancieren kannst.

Damit deine Emotionen nicht länger von den äußeren Geschehnissen abhängig sind.

Dies ermächtigt dich, Herr deiner eigenen Reaktion zu sein.



Viel Freude damit!

## Schritt 1. Akzeptiere was ist

Auch wenn dir nicht gefällt, was dir gerade passiert, so muss es doch akzeptiert werden. Warum auch nicht? Es ist ja nun mal in dein Leben getreten. Also bleibt dir doch keine andere Wahl als es zu akzeptieren. Verändern darfst du es dann ja immer noch.

Wenn wir nicht akzeptieren können, was gerade passiert, machen wir das Problem nur größer.

Schreibe auf:

Was ist es, was dich gerade belastet und unter Stress versetzt? Wähle dir eine Situation, Person oder ein Thema, welches du lösen willst.



## Schritt 2. Akzeptiere deine Gefühle, die die Situation in dir auslöst

Egal, ob du ängstlich, wütend, traurig oder frustriert bist... Dies sind nun mal deine Gefühle, die du hast. Und das ist ok. Wer weiß, welche uralte Wunde durch die jetzige Situation aufgerissen wurde.

Meist liegt der Grund für unsere Emotionen sehr weit zurück, und der jetzige Auslöser ist eben nur der Auslöser.

Also, akzeptiere deine Gefühle voll und ganz!

Benenne deine Emotionen, die durch die oben gewählte Situation entstehen. Sind es zum Beispiel: Angst, Frust, Ärger, Trauer...?

Schreibe sie auf.

Auf welchem Level (von 0-10) ordnest du die Intensität dieser Emotionen ein?



### Schritt 3. Frage dich:

Will ich das noch so fühlen?

### Schritt 4. Wähle loszulassen

Wähle, das alte Muster, deine Reaktion und Emotion loszulassen. Es tut dir ja nicht gut. Triff hier und jetzt die Entscheidung loszulassen.

### Schritt 5. Nutze ein Tool zum Stressabbau

Atme..., mache einen Spaziergang, mach Sport, höre Musik, tue etwas, was dir guttut.

Oder: nutze die Klopfakkupressur auf der nächsten Seite, so lange, bis die Intensität deiner Emotionen, bzw. der Stresslevel wenn du an dein Thema denkst, nahe 0 ist.

Sieh dir vorher am besten das Video „Emotionale Balance“ im Mitgliederbereich an.

# Emotionale Balance – 5 Elemente Klopfakkupressur

## Vorbereitung

Atme langsam ein und aus. Verbinde dich über deine Füße mit der Erde. Entspanne dein Gesicht, deine Schultern und den ganzen Körper, lächle und mache dir bewusst, was du balancieren willst. Prüfe wo du den Stress oder ein Unbehagen fühlst. Benenne die Intensität auf einer Skala von 0 – 10 (0= total neutral, 10= maximale Intensität)

## 1 Feuer

Switch  
Balanciere  
L & R Gehirn

Schlage abwechselnd die Faust in deine Handfläche so schnell wie möglich. Wiederhole folgenden Satz:

„Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich mich nicht in meiner Kraft und nicht in Frieden fühle UND ich liebe und akzeptiere mich, wenn ich jetzt voll in meine Kraft trete mit einer positiven „ICH KANN ES“ Einstellung. Ich bin kraftvoll, erfolgreich, wertvoll, ...“ (passe an deine Bedürfnisse an)

## 2 Erde

Ich verdiene es  
erfolgreich,  
glücklich und  
gesund zu sein

Klopfe unter der linken Achsel und spreche:

„Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich vergesse und bezweifle, dass ich wertvoll bin und Erfolg, Glück, Gesundheit und Fülle verdiene. Ich wähle jetzt, mich daran zu erinnern und anzuerkennen, dass ich wertvoll bin und alles verdiene was mein Herz sich wünscht.“

## 3 Metall

Die  
Vergangenheit  
loslassen

Schlage abwechselnd linken und rechten Daumen gegeneinander und spreche:

„Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich festhalte an negativen Gedanken, Gefühlen und Gewohnheiten. Ich wähle jetzt alles loszulassen, was mich hindert und blockiert, mein kraftvollstes Selbst zu sein. Ich lasse los und bin frei.“

## 4 Wasser

Ich bin mutig  
und  
authentisch

Klopfe 2 Punkte neben dem Brustbein unter den Schlüsselbeinen und spreche:

„Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich ängstlich bin oder nicht mutig genug, um authentisch und kraftvoll mein Leben zu leben. Ich wähle jetzt, meine Ängste loszulassen um wieder Zugang zu meiner Kraft, meinem Mut und meiner Authentizität zu finden. Ich bin mutig.“

## 5 Holz

Ich vergebe

Klopfe die rechte Seite unterhalb der Rippen und spreche:

„Ich liebe und akzeptiere mich mit all meiner Wut, meinem Frust und meiner Ungeduld. Ich vergebe mir und all denen, die mich triggern auf die eine oder andere Art und Weise. Ich akzeptiere was ist und fühle Frieden.“

## 6 Herz Gehirn Verbindung

Verbinde energetisch dein Herz und deinen Kopf während du dich deinem Herzen öffnest:

„Ich bin kraftvoll, auch wenn ich es nicht fühle oder glaube. Ich bin erfüllt und in Frieden mit mir. Ich bin unaufhaltsam und glaube, dass ich alles erreichen kann was mein Herz sich wünscht, mit Anmut Leichtigkeit und Freude.“ (Ergänze weitere positive Aussagen)

## Überprüfe

Schätze ein wie du dich jetzt fühlst von 0-10. Wiederhole den Ablauf so lange, bis du auf 0 bist.

## Schritt 6. Neue positive Ausrichtung

Nimm wahr, welche neue Qualität spürbar wird, wenn jetzt die emotionale Ladung der Situation nachgelassen hat.

## Schritt 7. Dein neues Selbstbild integrieren

Wie bist du jetzt anders in dieser Situation?

Lege deine Hand aufs Herz und visualisiere dich jetzt in deiner besten Version (geduldig, liebevoll, stark gesund...)

Wie siehst du aus? Welche Körperhaltung hast du? Wie ist deine Ausstrahlung?  
Wie fühlst du dich? Was hörst du? Was riechst du? Was schmeckst du?

Fühle intensiv diese guten Gefühle.

## Schritt 8: Die Macht der Wiederholung

Um ein Thema nachhaltig zu lösen, ist es oftmals nötig, diesen Stressabbau häufiger zu wiederholen.

Die Häufigkeit der Wiederholungen ist abhängig davon, wie tief dieses Thema in dir verankert ist. Das kann von 1x - 100x mal gehen.

Um ein Thema nachhaltig zu lösen, empfehle ich dir, diese Technik täglich anzuwenden. So lange, bis die Emotionen schon am Beginn bei 0 sind und du keine negative Resonanz mehr spürst.

Das bedeutet: Du nimmst den Zustand (das Thema) zwar wahr, aber kannst dennoch bei dir bleiben, weil es keine Wunde mehr triggert. Und vielleicht kannst du dann auch das Geschenk der Situation erfassen.

(Was durfte ich dadurch lernen? Welche Stärke konnte ich entwickeln? Wofür war diese Erfahrung gut?)

Dann beginnt die Magie und wir können von Herzen vergeben und loslassen.

