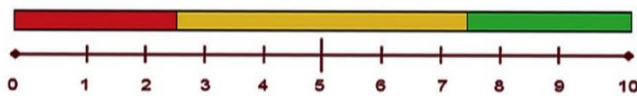
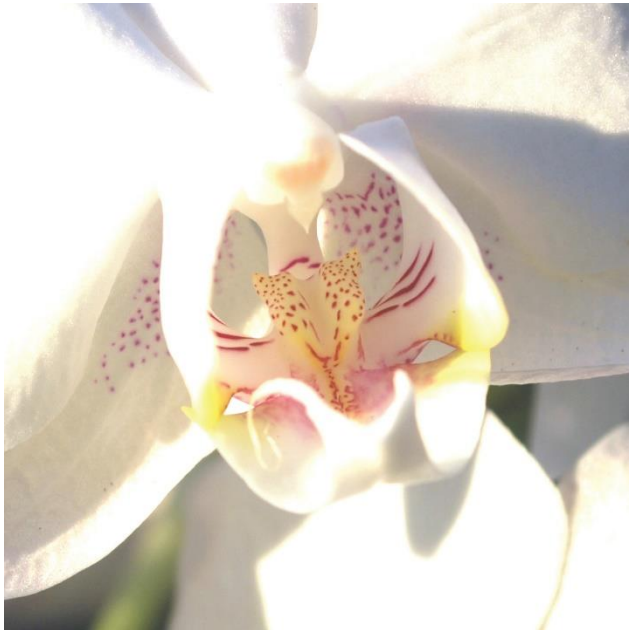


## Energie messen

### Energie folgt meiner Aufmerksamkeit –



Wie viel Energie spüre ich?  
0 – 10 messen



Sabotage-Fallen

#### Qualitäten:

Tiefe Akzeptanz und Annahme der eigenen Person, Selbstwirksamkeitserwartung. Diese Punkte lösen starke, in Ihrem Unbewussten tief verwurzelte Gefühle von Scham oder Schuld auf. Der auf „ich möchte, dass es mir schlecht geht“ eingestellte Kompass, der Ihr bewusstes Handeln und Erleben kontraproduktiv steuert, wird neu justiert. Die Energie reaktiviert Ihre Fähigkeit und Ihr Können, Ihre Ziele zu erreichen, und löst innere Widerstände und Zweifel. Sie gewinnen Vertrauen in den Prozess und können Ihre derzeitige Situation leichter akzeptieren und so neue Handlungsmöglichkeiten finden.

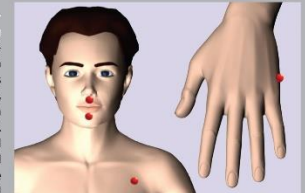
#### Blockierte Energie:

Unglücklich sein, unentschieden sein, sich unsicher fühlen, Gefühl, es nicht zu verdienen, es sich nicht erlauben zu können, schuldig zu sein, nicht gut genug zu sein, verzerrte Einstellung und Einschätzung zur Lösungsvision, Glaube, sein Thema nie zu überwinden oder einen Teil weiter zu behalten.

#### Spirit of Energy:

Selbstliebe ist die Basis dieses Menschen. Seine innere unbewusste Welt befindet sich im Einklang mit seiner bewussten äußeren Welt. Das heißt, Wille, Vorstellung und seine innere Überzeugung unterstützen seine Ziele und das Erreichen seiner Wünsche. Er glaubt daran und ist überzeugt, ein erfülltes, harmonisches und gesundes Leben zu leben und nutzt jede Erfolgchance.

#### Selbstliebe, Annahme und Akzeptanz



#### Sabotage-Fallen

- Wunder Punkt, linke Brustseite (WP)
- Unter Nase (UN; Gouverneursgefäß 26)
- Unter Lippe (UL; Zentralgefäß 24)
- Handkante (HK; Dünndarm 3)

#### Energieformel

- Ich liebe und akzeptiere mich von ganzem Herzen mit all meinen Problemen und Grenzen.
- Auch wenn ich im Moment glaube, dass ich es nicht verdiene, mich wohl zu fühlen, liebe und akzeptiere ich mich, so wie ich bin.

*Wir können etwas nicht verändern, solange wir es nicht akzeptieren. Ein Schuldspruch ist keine Befreiung, sondern Unterdrückung.*

Carl Gustav Jung

## Energie befreien

Als **Klassische Sabotage Fallen (KSF)** bezeichnen wir innere Glaubensmuster, die unbewusst dazu führen, dass wir uns von unseren Zielen immer weiter entfernen. Trotz besseren Wissens handeln wir dann gegen unser eigenes Interesse, unsere Bedürfnisse und Wünsche. Das frustriert mit der Zeit und lässt uns an unseren Fähigkeiten zweifeln. Diese Glaubensmuster sabotieren unbemerkt unser ganzes System, d.h. unser Denken, Fühlen und Handeln.

### KSF entdecken und auflösen

Bevor Du Dich auf die Suche nach Deinen persönlichen KSF machst, schaffe zunächst gute Voraussetzungen für eine Veränderung. Veränderung kostet Energie und daher solltest Du Deinen Energietank auffüllen. Wenn Dein Energie-Level bei 8 oder höher angekommen ist, bist Du bereit!

1. Begebe Dich gedanklich in eine Situation, in der Du gegen Deine eigene Überzeugung gehandelt hast.
2. Lies dann Satz für Satz in der Spalte „Überprüfung“ laut vor.

**Achte genau:** Lausche beim lauten Lesen genau auf Deine inneren Reaktionen: Was kommen für Gedanken? Welche Gefühle tauchen auf? Wie reagiert Dein Körper? Gibt es innere Bilder, Erinnerungen, die plötzlich da sind? Bleibt Deine Energie auf hohem Niveau?

3. Sobald auch nur eine kleine unangenehme Empfindung auftaucht (es geht nicht darum, zu verstehen, warum Dein System so reagiert) klopfst Du den angegebenen Punkt in der Spalte „Korrektur“ und sprichst laut den Selbstakzeptanz-Satz:

„Ich liebe und akzeptiere mich von ganzen Herzen, auch wenn ich glaube, dass... (hier die negative Form des Satzes einsetzen, auf den Sie reagiert haben) z.B....ich nicht glücklich sein will!“

Wiederhole den Selbstakzeptanz-Satz so lange, bis die negative Empfindung sich auflöst und Du den Satz in der Spalte Überprüfung mit voller Überzeugung aussprechen kannst. Manchmal ist es sinnvoll, einige Tage diese Prozedur mit diesem Satz zu wiederholen, bevor Du Dich auf die Suche nach einer weiteren KSF machen!

In der Tabelle haben wir einige KSF aufgelistet. Zur Überprüfung dienen die „inneren Dialoge“, die helfen können, auf eine KSF aufmerksam zu werden – sie zu erwischen.

## Tabelle: Klassische Sabotage-Fallen

KSF	Überprüfung	Korrektur
<b>Massive</b>	Ich möchte glücklich sein.	WP
<b>Kriterien bezogene massive</b>	Ich verdiene es, ein glückliches Leben zu führen.	UL, HK
<b>Tiefsitzende</b>	Ich werde dieses Thema lösen.	UN
<b>Spezifische (Zeitbezogene)</b>	Ich will dieses Thema <b>jetzt</b> überwinden.	HK
<b>Kriterien bezogene: Selbstwertgefühl – verdienen</b>	Ich verdiene es, dieses Thema zu überwinden. Jemand anderes verdient es, dass ich dieses Thema überwinde.	UL
Sicherheit –sicher	Es ist für mich sicher dieses Thema zu überwinden.	HK
Möglichkeit –möglich	Es ist mir möglich dieses Thema zu überwinden.	HK
Erlaubnis –erlauben	Ich erlaube mir, dieses Thema zu lösen.	HK
Motivation –motivieren	Ich werde tun, was nötig ist, um dieses Thema zu überwinden.	HK
Nutzen / für andere –nutzen	Es ist gut für mich / für andere, wenn ich dieses Thema überwinde.	HK
Verlust –fehlen	Es wird mir nichts fehlen, wenn ich dieses Thema überwinde.	HK
Überleben –überleben	Ich werde es überleben, wenn ich das Thema löse.	HK
Identität –identifizieren	Ich werde meine Identität nicht verlieren, wenn ich dieses Thema löse.	HK
Illoyalität –nicht loyal sein	Ich bin (x gegenüber) nicht illoyal, wenn ich das Thema löse.	HK
<b>Intervenierende</b>	Ich möchte dieses Thema vollständig überwinden. Ich möchte einen Teil dieses Themas behalten.	HK
<b>Wiederkehrende</b>	Ich nehme mich vollständig an, auch wenn ich glaube, dass das Thema immer wieder auftaucht.	WP

## Buchempfehlung:



Kann direkt am Energy Booster vom 15.10.21 mit persönlicher Signatur der Autoren bestellt werden!