

## Über die Arbeitsweise mit Methoden der energetischen Psychologie

1. Gaaaaanz langsam. Eifer führt davon weg, wohin Sie wollen. Seelische Bewegungen sind langsam und benötigen ihre eigene Zeit. Wachsen dauert.
2. Finden Sie einen guten Platz, wo Sie diese Arbeit tun wollen und können. Zum Beispiel an Ihrem Lieblingsplatz, dort, wo Sie Ruhe haben und frei sind von Ablenkungen. Vielleicht in der Natur, im Wald, bei einem Baum...?  
[Manchmal kann der gute Platz auch im Bett sein und die Arbeit wird unmittelbar vor dem Einschlafen durchgeführt - im Schutz und in der Wärme des Bettes - so kann der Verstand nachträglich nicht eingreifen und die Wirkung der Methode unterbrechen - weil man eingeschlafen ist.]
3. Erlauben Sie sich, ruhig zu werden.
4. Erlauben Sie sich, tief zu atmen, fünf Mal. Ganz langsam. Nehmen Sie sich alle Zeit dafür, auch für die Schritte, die Sie gleich tun wollen.
5. Schließen Sie die Augen, um in Kontakt mit sich zu kommen, mit Ihrem Unterbewusstsein und mit Ihrer Seele.
6. Lassen Sie alle Jagd auf Symptome sein. Jedes "Ich bin dagegen" oder "Ich will das aber weghaben..." führt weg vom Wesentlichen. Es hat nur wenig Kraft und es kann zu Symptomverschiebungen führen.
7. Konzentrieren Sie sich auf die Gegend um Ihr Herz. Spüren Sie Ihr Herz, es schlägt für Sie - jeden Tag. Ununterbrochen. Atmen Sie jetzt einige Male so, als ob Ihr Atem durch Ihr Herz fließt - tief ein und aus. Stellen Sie sich dabei vor, wie Ihr Atem durch ihr Herz strömt. Ein und aus.
8. Bleiben Sie im Kontakt mit Ihrem Herzen und lächeln Sie. Lächeln Sie zu sich selbst. Lächeln Sie zu den Themen oder Symptomen, mit denen Sie arbeiten möchten.
9. Prüfen Sie, ob Sie noch im Eifer sind, oder ob Sie im Kontakt sind mit sich und Ihrer Seele. Sonst gehen Sie zurück zu Punkt 6.
10. Beginnen Sie mit der Arbeit. Seien Sie sich bewusst, dass alles, was Ihnen früher an Schwerem und Belastendem passiert ist - **vorbei** ist. Und Sie haben überlebt. Sie können also ganz gelassen bleiben, auch dann, wenn sich vergangene Erlebnisse noch einmal zeigen und in Ihr Bewusstsein treten. Es ist wichtig - alles ist wichtig, was sich zeigt, während Sie so arbeiten - und die dann stattfindende Transformation bringt mehr Kraft und ein stark verbessertes Lebensgefühl.
11. Geben Sie Ihrem Wachstum mit der energetischen Psychologie einen guten und festen Platz in Ihrem Tagesablauf. Unser Unterbewusstsein liebt regelmäßige, ritualhafte Handlungen über alles. Vielleicht erlauben Sie sich, Ihre Arbeit mit einer stillen Stunde zu kombinieren, die Sie vielleicht täglich oder wöchentlich als Auszeit für sich nehmen. Vielleicht zünden Sie sich dabei eine Kerze an oder wählen ein anderes Ritual, welches Ihrem Unterbewusstsein Bewusstheit, Ruhe und Sicherheit vermittelt.

**ALLES GUTE!**