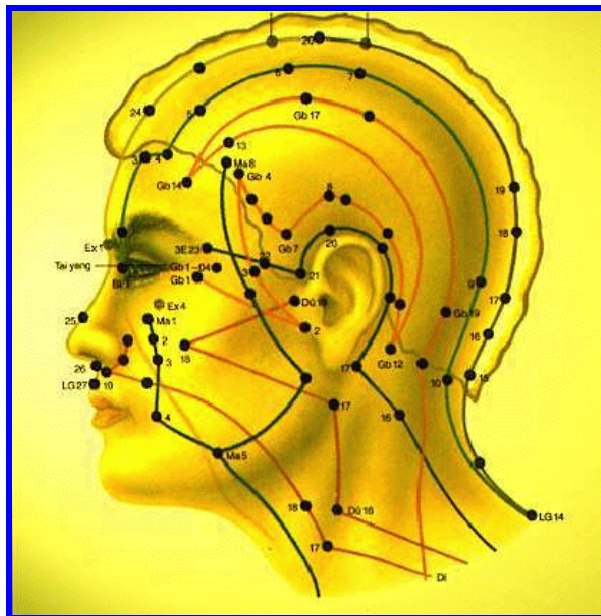


Der persönliche Friedensprozess

Ein Beitrag zu mehr innerem Frieden,
mehr Gesundheit und mehr emotionaler Freiheit



Praxis für persönliche Entwicklung

Peter W. Klein

Kleine Höhe 3

D.54531 Manderscheid

Tel. 06572-933620

www.inneres-licht.de

mail@inneres-licht.de

Vorbemerkungen:

Um den persönlichen Friedensprozess wirksam durchführen zu können, ist es erforderlich, eine Methode der energetischen Psychologie, vorzugsweise die Mentalfeld - Therapie (MFT), zu erlernen.

Wenn Sie Fragen haben in Bezug auf die Methode, sich Referenzen wünschen, um zu sehen, dass es wirklich klappt, MFT erlernen möchten, so wenden Sie sich an mich unter Telefon 06573-769 bzw. per eMail: mail@inneres-licht.de

Der persönliche Friedensprozess ersetzt keine medizinische Behandlung und eventuell notwendige ärztliche Therapien und Ratschläge. Auch sollte eine ärztliche oder sonstige medizinische Behandlung nicht einfach aufgegeben werden. Ebenso sollten Medikamente nur in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten reduziert oder weggelassen werden. Diese Methode appelliert an die Eigenständigkeit und Selbstverantwortlichkeit eines jeden Anwenders und setzt einen liebevollen und verantwortungsbewussten Umgang mit sich selbst voraus.

Die Methode ist ein **zusätzlicher** Weg zu mehr Gesundheit, innerer Ruhe und Stabilität - kurz zu emotionaler Freiheit, welche alle Arten von Therapien sinnvoll unterstützen kann. Bei Unklarheiten und Zweifeln in Bezug auf körperliche- und medizinische Symptome sollte in jedem Fall kompetenter medizinischer Rat eingeholt werden.

Um eine Methode wie die Mentalfeld - Therapie (MFT) anzuwenden und damit den inneren Friedensprozess zu absolvieren, müssen Sie nicht ein Psychologie - Studium absolvieren.

Diese Methode ist ganz einfach und einmal erlernt, können Sie sich damit viel Gutes tun. Und wenn Sie mit MFT z.B. „nur“ den inneren Friedensprozess durchführen und sonst überhaupt nichts, werden Sie trotzdem einen großen Gewinn für sich erhalten. Sie spüren, wie emotionale Probleme allmählich aus Ihrem Leben verschwinden, Ängste und Unsicherheiten seltener werden, Sie gelassener bleiben, sich sicherer fühlen, fröhlicher werden.

Wichtig dabei ist: MFT hat keine schädlichen Nebenwirkungen oder Kontraindikationen.

DER PERSÖNLICHE FRIEDENSPROZESS - ein Weg zu mehr innerem Frieden

Der persönliche Friedensprozess ist ein Vorschlag von Gary Craig, dem Entwickler von EFT™, der Emotional Freedom Techniques. Dieser Prozess bildet das Kernstück für die emotionale Heilung eines jeden Menschen auf dieser Erde und damit einen Weg zu mehr innerem und äußerem Frieden, mehr psychischer und körperlicher Gesundheit und Kraft, weniger Selbstzweifeln, weniger emotionaler Unausgeglichenheit und weniger Leid.

Sinn und Zweck dieser Prozedur ist es, allmählich alle unerlösten seelischen Konflikte zu neutralisieren und zu klären. Bilden doch belastende Ereignisse in der Vergangenheit einen wesentlichen Grund für körperliche, emotionale, spirituelle und mentale Probleme.

Indem man die emotionale Energie von belastenden Ereignissen der Vergangenheit entfernt, wird man immer weniger emotionale und körperliche Konflikte haben, mit denen man umgehen muss. Weniger emotionale und sonstige Konflikte bedeuten ein höheres Maß an persönlichem, innerem Frieden und weniger emotionales und körperliches Leiden. Für viele Menschen bedeutet dies eine völlige Beendigung lebenslanger Probleme und Themen, die durch andere Methoden nicht berührt wurden.

Je mehr Menschen mit ihrem früheren Leid und ihrem Schicksal in Frieden kommen, indem sie nicht mehr unter den belastenden emotionalen Folgen und einschränkenden Glaubenssystemen leiden, um so friedlicher kann auch - langfristig gesehen - das Miteinander von uns Menschen werden. Es kann sich allmählich eine Bewegung hin zum inneren und äußeren Frieden entwickeln.

Der persönliche Friedensprozess - Anleitung

- Erstellen Sie eine Liste mit allen belastenden, schmerzlichen Situationen Ihres Lebens. Schreiben Sie alles auf, an das Sie sich erinnern können. Berücksichtigen Sie Situationen von Kränkung, Beleidigung, Trennung, Zurückweisung, Blamage, Kummer, Schmerz, Traurigkeit, Angst!, Not, Verzweiflung usw. Denken Sie dabei an Situationen aus Ihrer Kindheit, der Schulzeit, an Zeiten, in denen Sie krank waren, Unfälle hatten, operiert wurden, sich Sorgen um eine geliebte Person gemacht haben, unglücklich waren, Liebeskummer hatten, usw. Dazu zählen auch alle ernsthaften Konflikte mit nahestehenden Personen, allen voran die Eltern, Geschwister, Freunde, Lehrer, Mitschüler usw. Es zählen auch Konflikte dazu, die Ihre Eltern hatten, als Ihre Mutter mit Ihnen schwanger war bzw. als Sie noch ein kleines Kind waren.
- Anfänglich wird das Erinnern und Notieren vielleicht etwas schwer fallen. Aber man sollte

als Erwachsener doch mindestens 50 Ereignisse finden können. Falls das nicht möglich ist, dann ist das ein Zeichen dafür, dass man entweder noch sehr jung ist oder nicht wirklich ernsthaft dabei...

- Schreiben Sie alle Erlebnisse und Ereignisse auf, an Sie sich erinnern können, auch dann, wenn diese in scheinbar keinem erkennbaren Bezug zu irgendeinem Ihrer Probleme stehen sollten. Allein die Tatsache, dass Sie sich an die Situation erinnern können, ist ein wichtiger Grund, sie aufzuschreiben.
- Geben Sie jedem dieser Ereignisse einen Titel, eine Überschrift, so, als ob es sich um einen Kurzfilm handelt (meine Mutter schlug mich, weil ich so eine Unordnung in meinem Zimmer hatte; meine Klasse lacht mich aus, weil mir meine Hose platzte; ich stolperte und fiel in den See; usw.).
- Bestimmen Sie jetzt, welche Ereignisse das meiste emotionale Gewicht haben, also welche Sie meisten belasten, welche am schwierigsten waren. Behandeln Sie diese Ereignisse zuerst, fangen Sie also mit dem Schlimmsten an. Behandeln Sie dabei jeden Aspekt der Situation, der Ihnen in den Sinn kommt.
- Behandeln (d.h. klopfen) Sie jedes Ereignis solange, bis es keinerlei emotionale Belastung mehr darstellt, Sie völlig gleichgültig ihm gegenüber werden, es vergessen und / oder darüber lachen können.
Alternativ können Sie die Ereignisse BSFF behandeln. Dabei werden Ihnen wahrscheinlich noch weitere tiefe Erkenntnisse über sich selbst zuteil und Zusammenhänge zwischen Ihrer aktuellen Lebenssituation und früheren Erlebnissen deutlich. Auch diese Zusammenhänge und die sich daraus ergebenden einschränkenden Glaubenssätze können Sie mit BSFF behandeln und neutralisieren.
- Berücksichtigen Sie dabei auch alle Unverzeihlichkeiten, Gefühle von Hass, Rache und Kritik gegenüber anderen Personen, gegenüber sich selbst, gegenüber Ihrem Leben, Ihrem Schicksal und gegenüber Gott, der größeren Kraft oder wie immer Sie diesen Bereich nennen.
- Behandeln Sie jeden Tag ein bis maximal drei Ereignisse, über einen längeren Zeitraum, vorzugsweise drei Monate lang. Sie können dabei natürlich auch den Zeitrahmen selbst bestimmen und einen Ihnen angenehmen und praktikablen Zeitraum nutzen. Lassen Sie sich dabei Zeit. Nur zu schnell sein, zu viel auf einmal behandeln - das sollten Sie vermeiden.

Sie werden allmählich die Feststellung machen, dass Sie gelassener werden. Ihre Frustrationstoleranz wächst, Sie ärgern sich nicht mehr so schnell. Ihre Partnerschaft wird liebevoller und viele Themen, die Sie ein Leben lang belastet haben, werden einfach nicht mehr da sein. Vielleicht verbessern sich auch Ihr Blutdruck und / oder andere körperliche Bereiche und Symptome. Manche Symptome oder Beschwerden mögen vielleicht ganz aus Ihrem Leben verschwinden.

Sie bekommen ein friedlicheres Verhältnis zu Ihren Eltern und zu Ihren Mitmenschen. Sie werden zufriedener. Ihre Leistungen im Beruf oder in der Schule erhöhen sich, Sie haben öfter gute Ideen, werden kreativer, Ihre Lebensqualität nimmt zu, Sie können sich schneller entspannen und abschalten, Ihre emotionale Intelligenz erhöht sich - einfach durch ein paar Minuten MFT am Tag! Das ist typisch für die transformierende Kraft dieser Methode.

Wenn Sie Medikamente einnehmen, kann es sein, dass in Ihnen das Bedürfnis wächst, sie zu reduzieren oder ganz damit aufzuhören. Tuen Sie dies aber bitte nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt!

Die weiterführende Methode, nämlich die persönliche Biographiearbeit, die Arbeit mit dem persönlichen und familiären Lebenslauf, erlernen Sie im MFT-Kurs Teil II für Fortgeschrittene. Mithilfe dieser Arbeit wird es möglich, dem Leben und dem eigenen, persönlichen Schicksal auf einer ganz tiefen, unbewussten Ebene zuzustimmen und aus dieser Zustimmung neue Kraft zu gewinnen und eine tiefgreifende Transformation zu erleben.

Mit allen guten Wünschen

Peter W. Klein