

## M 6 – Blockaden lösen

Mitunter stehen uns innere Hindernisse im Weg, um unsere Herzenswünsche oder Ziele zu erreichen. Es sind Glaubenssätze, Überzeugungen oder Gewohnheiten, die so tief sitzen und uns daran hindern, uns zu entfalten und unser inneres Licht scheinen zu lassen.

Die meisten Überzeugungen und Glaubenssätze haben wir ungefiltert übernommen, viele davon sind kollektiv verankert, wie z.B. dass wir mit zunehmenden Alter gebrechlich und krank werden, eine Brille oder einen Stock brauchen und es sich nicht „lohnt“ alt zu werden.

Als Margeaux 19 Jahre alt war, hatte sie das Glück einer 92 jährigen Dame zu begegnen, die nicht nur fit und eine tolle Gastgeberin war, sondern auch noch richtig Lust aufs Leben hatte. Sie hat ihr erzählt, dass sie gerade begonnen hat Spanisch zu lernen und Agatha Christi auf Spanisch liest. Damals (wie heute) dachte sie: „Wenn ich alt bin, will ich so eine positive Lebenseinstellung haben wie diese Frau.“

Aus energetischer Sicht gibt es verschiedene Möglichkeiten Blockaden zu lösen:

**Herzensblockaden** kannst du hervorragend mit der rosa Wolke heilen.

**Übungs-Audio: Rosa Wolke** (M5 - 7.40 min)

Verbindung aufnehmen, rosa Wolke, verzeihen und Heilung deines inneren Kindes

Für **Trägheit** und **Mangel an Motivation** eignet sich folgende Übung:

**Ich kann, ich kann, ich weiß, ich kann.** (M1 0.49 min)

oder

**Übungs-Audio: Singen der Klänge** (M5 2.54 min)

LAM – VAM – RAM – YAM – HAM – OM – HRIM

Wie du **niedere Schwingungen** transformierst, kannst du beispielsweise im **Video** erfahren: **Energetische Übung - Aufblühen der Chakren und weißer Lichtstrahl** (M5 - 7.06 min)

**Hemmende Glaubenssätze und Überzeugungen** durch aufbauende, stärkende Affirmationen. Hier besteht vor allem die Schwierigkeit diese hemmenden Überzeugungen zu entlarven/enttarnen. Als Beobachter deiner Gedanken kannst du dich wie ein Detektiv fühlen, der einem „Schurken“ auf die Schliche kommen möchte. Der Schurke sind deine (heimlichen bzw. unbewussten) Gedanken, die dich „klein“ halten.

Jeder von uns hat solche Gedanken, die dir einreden wollen, dass du etwas nicht kannst oder die Finger von etwas lassen solltest. Grundsätzlich machten solche Warnungen durchaus Sinn für ein kleines Kind, als du sie wahrscheinlich oft gehört hast. Überprüfe aber einmal völlig wertfrei, ob sie nicht aus einer Zeit stammen, aus der du längst entwachsen bist und ob sie heute noch Sinn machen.

Wir sind alle einzigartig! Jeder Mensch ist etwas Besonderes. Entwickle die Fähigkeit andere so anzunehmen, wie sie sind ohne sie zu bewerten. Das gestattet dir harmonisch und liebevoll mit anderen Menschen zusammen zu leben und zusammen zu arbeiten.

### **Aufgabe 1 zu Blockaden lösen:**

Beginne damit dir jeden Tag positive Sätze zu sagen und beobachte, wie sich dein Leben durch das Wiederholen von solchen Sätzen verändert. Hier haben wir 14 Sätze formuliert, du kannst dir die Sätze, die dich ansprechen, auswählen und mit eigenen Sätzen ergänzen, achte darauf, dass du ungefähr 4 – 6 Sätze auswählst und diese jeden Tag wiederholst, bis du sie auswendig kannst und verinnerlicht hast. Das merkst du daran, dass sie beginnen, dir spontan einzufallen. Dann kannst du dir neue Affirmationen auswählen.

### **Affirmationen für einen positiven Selbstwert und ein positives Körperbewusstsein:**

Ich bin wertvoll und schätze meine Fähigkeiten.

Ich bin mit mir selbst im Reinen und fühle mich wohl.

Ich strahle gegenüber allen Menschen Liebe und Frieden aus.

Ich freue mich über den Erfolg und das Glück meiner Mitmenschen.

Ich befreie mich von allen Ängsten und fühle mich frei.

Ich bin schön und schlank und bewege mich gerne.

Ich liebe meinen Körper, mein Körper ist mein bester Freund/meine beste Freundin.

Ich bin einmalig und etwas Besonderes, weil ich ICH bin.

Ich muss niemand etwas beweisen, auch mir selbst nicht, ich bin gut und richtig so wie ich bin.

Ich mache aus jedem Tag einen guten (großartigen, wundervollen) Tag.

Ich entscheide mich täglich für gute Gedanken und positive Gefühle.

Mein Weg ist einmalig und ich gehe ihn unabhängig, was andere von mir halten.

Ich glaube an mich selbst und an meine Fähigkeiten.

Ich nehme mich und meine Gefühle ernst, ich darf mich abgrenzen und NEIN sagen.



Welche positiven Sätze hast du gewählt? Schreibe sie hier auf:

1.

2.

3.

4.

Manchmal haben wir nicht die Ergebnisse, die wir uns von Herzen wünschen. Hier stellen wir dir eine Möglichkeit vor, wie du schneller Ergebnisse bekommst, die du dir wünschst. Denke dabei an verschiedene Lebensbereiche.

## Aufgabe 2

Mache dir eine Liste mit 3 – 5 unerwünschten 😞 Er-Folgen in deinem Leben, die dir spontan einfallen und finde dann ein erwünschtes 😊 Ergebnis dazu. Ein Ritual um dir zu helfen, alte Gewohnheiten loszulassen: Reiß den Zettel auseinander und verbrenne die unerwünschte Seite. Du verabschiedest damit den alten Glaubenssatz und lässt den neuen Glaubenssatz in dein Leben herein.

Hier sind einige Beispiele aus dem Lebensbereich **Gesundheit & Körper**:

### 😞 Er-Folge unerwünscht

- Komme morgens nicht aus dem Bett
- Kann mich nicht zu Sport motivieren
- Bewegung bedeutet Anstrengung und Qual
- Übersehe die Signale meines Körpers (Ernährung, Bewegung, psychische Belastung)

### 😊 Er-Folge erwünscht

- Ich springe mit Leichtigkeit und Freude morgens aus dem Bett
- Beim Sport empfinde ich Freude an meinem Körper und spüre, wie gut es mir tut mich zu bewegen
- Bewegung ist für mich Leichtigkeit, Freude und es ist für mich ein Erfolgserlebnis meinen Körper gern zu haben.
- Mein Körper ist ein Geschenk und ich achte auf seine Signale und Bedürfnisse

### Ein Beispiel von Margeaux:

Meine Ohren schwellen an und schmerzen, wenn ich meine Ohrringe trage.

(so war es)

Ich trage meine Ohrringe voller Freude und finde mich schön.

(neuer Glaubenssatz, der die Realität nachhaltig veränderte)

**So jetzt bist DU dran!** (Denke dabei an alle Lebensbereiche)



**Er-Folge unerwünscht**



**Er-Folge erwünscht**

1.

2.

3.

4.

5.

...