

# Emotionen

## DEINE EMOTIONEN MEISTERN

Im ersten Schritt geht es immer darum, dass du lernst, dich um deine Grundbedürfnisse zu kümmern, anstatt es von anderen zu erwarten. So übernimmst du die Verantwortung für dich und deine Gefühle!

1. Du gehst in bewussten Körperkontakt mit dir. Vielen hilft es ihre Hände auf Bauch und/oder Herz zu legen, um in Kontakt mit sich zu kommen und sich selbst zu spüren. Auf diese Weise gibst du dir die Erlaubnis und das Signal: "Ich bin da. Ich sehe mich/dich."  
(Manchen fällt es leichter in Ich-Form andere wählen die Du-Form, um mit sich, bzw. den inneren Anteilen zu kommunizieren. Und nein, du bist deswegen nicht verrückt.) "Es ist ok."

2. Du nimmst bewusste, weiche, weite Atemzüge. Wenn wir in Angst, in Überforderung oder der Unzulänglichkeitsspirale feststecken, ist unser Angstzentrum angetriggert und unser Nervensystem überreizt und verselbstständigt sich. Das hemmt unsere tiefe Atmung, was wiederum die Stress-Symptome in uns aktiviert und verstärkt. Atmen wir dagegen bewusst tief, weit und weich, drehen wir alleine dadurch diesen Prozess um und unser neuronales System kann sich wieder beruhigen. Unsere Zellen atmen auf!



# Emotionen

## DEINE EMOTIONEN MEISTERN

3. Annahme: alles was da ist, darf da sein! Höre unbedingt auf dir selbst zu erzählen, dass etwas, auch ein Gefühl das sich richtig, richtig schlimm anfühlt, dürfte nicht da sein! Widerstand verstärkt immer die Symptomatik. Immer.

4. Diesen Raum der Liebe halten! Nichts wegmachen wollen. Nichts anders haben wollen. Das ist der Raum der Ur-Mütterlichkeit, den jeder Mensch in sich trägt. Jede Frau, jeder Mann. Wir schließen uns an, an eine Energie, die größer ist als wir und auf die wir in jedem Augenblick zugreifen können. Wenn wir uns dafür entscheiden. Das ist oft der Punkt, denn wenn wir im Drama stecken, dann will unser "kleines Ich" gar nicht, dass es uns besser geht. Wir wollen dann leiden. Wir wollen, das im Außen sich was ändert, damit es uns besser geht oder wir wieder unseren Frieden spüren können.... und auch das darf sein! Auch hier darfst du diesen Anteil in dir zu dir nehmen: Atmen - Annehmen und ihm sagen: "Ja, es ist gut. Ich verstehe dich. Ich verstehe, warum du so denkst und fühlst." Und dann kannst du, wenn du noch einen Schritt weitergehen möchtest:



# Emotionen

## DEINE EMOTIONEN MEISTERN

5. Stelle diesem Anteil Fragen der Liebe: "Was brauchst du jetzt?" Und vielleicht wird er dir sogar direkt sagen: "ich brauche Vertrauen. Ich brauche Sicherheit. Ich brauche Liebe und Geborgenheit. Ich will gesehen werden. Ich habe Angst." Und jetzt kannst du ihm antworten: "Ja, ok. Ich sehe dich. Wir gucken mal, welches Bedürfnis du irgendwann hattest, das dir nicht gegeben werden konnte und ich dir jetzt geben kann. Oder eine andere Instanz, etwas das größer ist, als "wir" uns jetzt geben kann.

Bleibe in dieser Energie, halte den Raum der Liebe und übe das! Gehe nicht weg. Übergehe diese Gefühle nicht länger, denn das hast du - haben wir alle - lange genug gemacht. Und sieh´ wo uns das hingebracht hat.... Spüre, wie dein Feld, deine Energie sich verändert. Und das ist der Punkt, es reicht nicht, dies nur zu lesen und intellektuell zu erfassen, wir müssen bereit sein, es wirklich zu durchfühlen und verinnerlichen. Als ganzes Wesen erfassen und in dich hineinzulassen. Zu fühlen, was es mit dir macht, mit dir und allem was ist, in Kontakt zu bleiben. Ein intimer Moment. Heilig.

# Emotionen

DEINE EMOTIONEN MEISTERN

## WER BIN ICH?

Ich unterstütze hochempathische, vielwahrnehmende Frauen, ihr Leben und Business nach ihren wahren inneren Bedürfnissen und Werten auszurichten, damit sie aus ihrer vollen Stärke und Leichtigkeit ihr Leben & Business gestalten und meistern können.

***Unser Fühlen zeigt uns den Weg.***

<https://essential-healing.net/>

