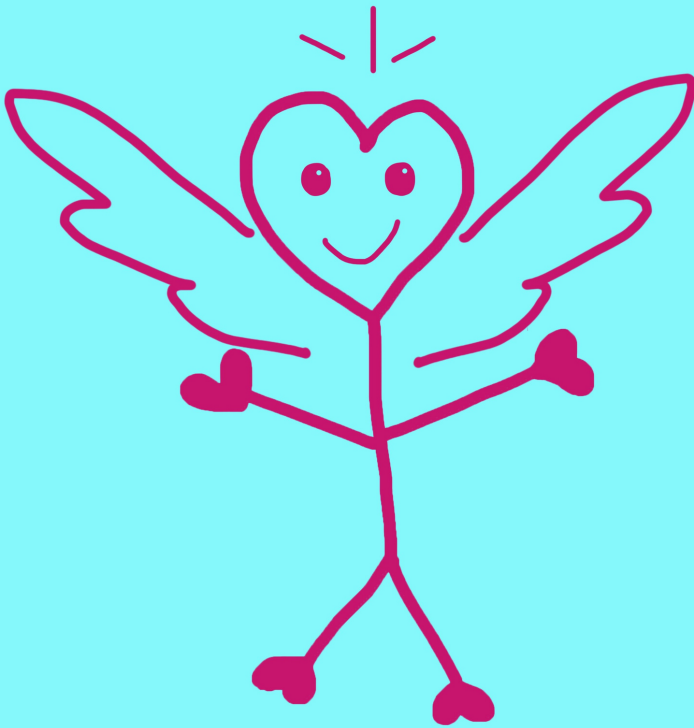


*3 Tools zum Gefühle
transformieren*



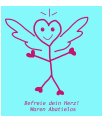
*Befreie dein Herz!
Maren Abatielos*

Grundsätzliches

- Gefühle / Emotionen sind Energie in Bewegung.
- Sie sind in unserem Körper fühlbar. Wisse, du bist niemals dieses Gefühl.
- Du bist das Bewusstsein, das dieses Gefühl in deinem Körper wahrnehmen kann.
- Verändere deinen Blickwinkel diesbezüglich und du veränderst schon ganz viel allein dadurch.

**Nimm dir ein paar Minuten Zeit und reflektiere darüber!
Auch über die folgenden Fragen - gerade auch in den
Momenten, wenn du dich von einem Gefühl oder Situation
belastet fühlst:**

- Was, wenn immer alles, so wie es ist, genau richtig ist?
- Was, wenn immer alles meinem Wachstum dient?
- Was, wenn hinter dem wiederkehrenden Gefühl, der wiederkehrenden Situation tatsächlich etwas für mich drin ist, z. B. mehr Lebensfreude, mehr Freiheit?
- Was würde sich verändern, wenn ich dieses für mich akzeptieren und erlauben würde?



Gefühle können wir körperlich, mental und emotional transformieren

1) Körperlich

Erde dich, um dich zu zentrieren, dein Nervensystem zu beruhigen und dem Körper das Gefühl von Sicherheit zu geben. Hierfür tust du Folgendes:

- Spreize deine Hände und lege sie auf deine Oberschenkel. Dies kannst du im Sitzen oder Stehen tun. Wenn du stehst, stelle dich möglichst breitbeinig hin, weil dieses dem Körper auch Stärke vermittelt und die Erdung fördert. Wenn du sitzt, achte darauf, deine Füße bewusst auf dem Boden zu haben.
- Fühle, wie deine Füße sich mit dem Boden/Mutter Erde verbinden, sozusagen bildlich Wurzeln schlagen. Solltest dies nicht gut klappen am Anfang, reicht es, dir diese Absicht zu setzen.
- Konzentriere dich nun auf den Atem. Atme ruhig ein und aus.
- Beim Einatmen stellst du dir vor, frische Luft / Licht einzuatmen. Am besten noch mit Dankbarkeit und solange, bis du dich leichter fühlst. Zusätzlich kannst du mit jedem Ausatmen das Gefühl oder den Gedanken durch deinen Körper nach unten über deine Füße raus + zurück in die Erde fließen lassen.



2) Mental

Lerne, Beobachter deines Innenlebens zu werden. Übe, achtsamer zu werden, was du fühlst und denkst. Je mehr du dieses tust, desto schneller veränderst du dich, denn Bewusstsein schafft Veränderungen. Du gewinnst an Selbstvertrauen und Sicherheit in deine Fähigkeiten. Je mehr du dieses tust, desto schneller wird es dir zur Gewohnheit und somit ein Teil von dir.

Um dich mental zurück in die Balance zu holen, kannst du Folgendes tun, sobald dich etwas belastet:

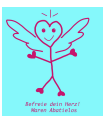
- Erkenne an, dass dieses Gefühl / Gedanke da ist. Nicht wegdrücken oder nicht nicht haben wollen, denn Widerstand erzeugt nur noch mehr Widerstand.
- Ändere deinen Fokus und fange bewusst an, Ruhe / Frieden einzusatmen und lasse den Gedanken oder das Gefühl bewusst mit dem Ausatmen ziehen.
- Mach das ein paar Mal.
- Dann richte dich bewusst neu aus, indem du dir sagst, dass das ein Gefühl / Gedanke war, aber dass du dies nicht bist. Du bist Bewusstsein und du bist Sage hier genau das Gegenteil von dem, was du gedacht bzw. gefühlt hast, z. B.: "Ich finde immer eine Lösung." "Ich bin ein liebenswerter Mensch." "Ich bin gut so wie ich bin."



3) Emotional

Diese Methode ist sehr effektiv und kraftvoll. Nimm dir hierfür mehr Zeit. Es kann sich um ein Gefühl oder Gedanken handeln. Denn Gedanken sind auch immer mit einem Gefühl verbunden. Mache Folgendes:

- Gehe in die Entspannung, z. B. hinlegen, Hände aufs Herz und konzentriere dich auf den Atem.
- Lade das Gefühl / den Gedanken ein, hochzukommen, mit der Absicht, es liebevoll anzuschauen. Es wird sich zeigen. Gehe nicht in die Bewertung, sondern sei wie ein Beobachter / Forscher.
- Heiße dieses Gefühl willkommen, sage z. B. "Danke, dass du dich zeigst." und nimm es bildlich in deine Arme. Gib ihm den Raum, den es braucht. Sag ihm auch, dass du ihm jetzt den Raum gibst, um sich verändern zu können.
- Bitte nicht das Gefühl bewerten, sondern nur fühlen, wie es sich anfühlt. Betrachte es wie ein kleines Kind, das das Bedürfnis hat, dieses Gefühl auszudrücken. Du bist wie die Mutter bzw. der Vater und lässt es einfach sein.
- Dieses bewusste Sein lassen und Raum geben, deine Aufmerksamkeit, ermöglicht dieser Energie, denn Emotion ist Energie, sich selbst zu transformieren.
- Wie jede Träne irgendwann aufhört zu weinen, verändert sich auch jedes Gefühl von allein. Vertraue komplett auf deine Körperintelligenz. Jedes Gefühl will so lange gefühlt werden, bis es selbst nicht mehr gefühlt werden will.
- Dein Sein bringt Licht dahin, was bisher unterdrückt war.
- Bleib so lange dabei, bis es sich leichter anfühlt.



Ich hoffe, dir gefallen meine Tipps und ich wünsche dir damit viel Erfolg.

Wenn du an weiteren Tipps interessiert bist, trage dich in meinen Newsletter ein.

Wenn du gern tiefer in ein persönliches Thema einsteigen möchtest, kannst du auf meiner Webseite alles finden, wie wir daran zusammenarbeiten könnten.

Oder du vereinbarst jetzt gleich ein kostenloses Entdeckungsgespräch mit mir, wie ich dich am besten unterstützen könnte.

Ich wünsche dir alles Liebe,

**Maren Abatielos
Befreie dein Herz**

Vorkampsweg 127
28359 Bremen
Tel: +49 176 436 368 48

www.marenabatielos.de

www.facebook.com/marenabatielos

<https://www.instagram.com/befreiedeinherz>

