

1 Angebot: Mehr Lebensenergie gewinnen

Fühlst du dich wenig kraftvoll, obwohl du sonst aber gesund bist? Hast du wenig Energie eigene Vorlieben „anzupacken“ Wenn keine organische Ursache vorliegt, kannst du ausprobieren, ob Muster in deiner psychischen Organisation dich daran hindern, mehr Lebensenergie „durchzulassen“.

Ich gehe davon aus, dass du wie viele andere über die gleiche Menge an Lebensenergie verfügst. Wieviel du davon nutzen und umsetzen kannst, hängt einerseits von deinem Organismus und deinem Körper ab, andererseits von deiner Psyche, und hier besonders von deiner Persönlichkeit. In diesem Lernprogramm kannst du u.a. mit folgenden Einheiten daran arbeiten.

- (-) vom inneren Kritiker freier werden 331
- (-) kräftezehrende Selbstbilder aufgeben 560, 563
- (-) Abwertungsdynamiken außer Kraft setzen 302
- (-) „inneren“ Wert entdecken 314
- (-) „innere Kraft“ gewinnen 313

Die zugehörigen Dateien auf der Seite werden mit ihren dreistelligen Kennzahlen z.B. „110“ gekennzeichnet.

Zu jedem Angebot empfehle ich vor den ersten Beschreibungen und Übungen einen **Realitätsscheck**.

Dieser kann drei Teile umfassen:

Eine Selbsteinschätzung

Eine Fremdeinschätzung von einer Bezugsperson

Eine professionelle Einschätzung von deinem Coach, Therapeuten oder von mir über kontakt@dasganzeselbst.de.

Selbsteinschätzung Fragen dazu:

Was von den gelesenen oder geübten Inhalten hat dich berührt oder angesprochen?

Wo fühlst du bei dir einen Mangel?

Welche Bereiche sind dir schon vertraut?