

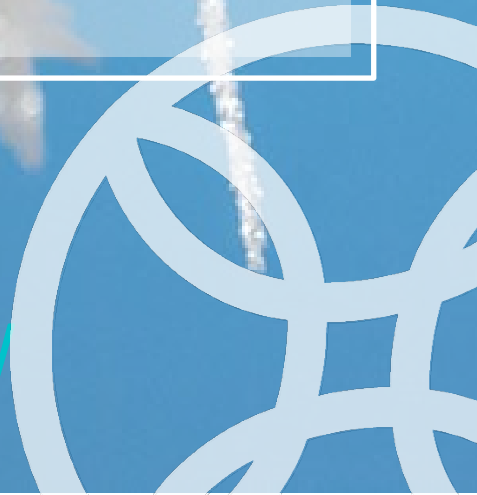
Christina Welter

RE-CONNECT
your Life

*Basissblockaden
&
Ängste*

Christina Welter

WE LOVE TO SEE YOU GROW



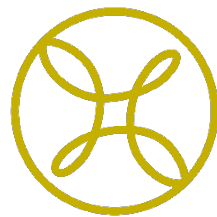


RE-CONNECT

your Life

mit Christina Welter

Willkommen!



Christina Welter

MODUL 4 | BASISBLOCKADEN & ÄNGSTE

Willkommen zum vierten Modul des **Re-Connect your Life** Programms mit unserem Wochenthema «Basisblockaden & Ängste».

In diesem Modul geht es um das Grundverständnis von Blockaden und Ängsten generell, denn das macht zum einen das Kernstück der Re-Connection und der Arbeit mit der Brightbraining Methode und zum anderen fangen wir jetzt und hier an, auch mit Deinen Ängsten und Blockaden aufzuräumen.

Während die Einheiten bisher etwas stärker auf Wissensvermittlung ausgerichtet waren, kommen wir jetzt im 2. Drittel in den Übergang, einer Mischung aus Wissen und Praxis, bevor wir im letzten Drittel der Akademie sehr stark praxisorientiert sein werden.

Was gibt es über Ängste und Blockaden rein technisch zu sagen?

- Was sind sie eigentlich?
- Wo kommen sie her?
- Wo wollen sie hin?
- Wie kannst Du ihnen am besten begegnen?
- Wie kannst Du sie auflösen?

Ich wünsche Dir viel Spaß in diesem Modul.



Welche Deiner Überzeugungen möchtest Du los werden?
(bitte unbedingt ausfüllen, wir arbeiten später noch damit)

Meine 3 wertvollsten Erfahrungen zum Thema ‚Blockaden‘



1

.....



2

.....



3

.....

Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist der, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen!

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Video.



Wie würdest Du Dich dabei fühlen?

In welchen Lebensbereichen fühlst Du Dich geliebt?

In welchen Situationen fühlst Du Dich ungeliebt?



Meine 3 wertvollsten Erfahrungen zum Thema ‚Blockaden‘



1

.....



2

.....



3

.....

Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist der, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen!

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Video.



MODUL 4 | 3 EFT

Meine 3 wertvollsten Erfahrungen zum Thema ‚EFT‘



1

.....



2

.....



3

.....

Wir haben nicht einfach nur Angst, wir haben Angst vor der Angst, vor der Emotion, die dahinter steckt. Löse die Emotion hinter der Angst und Du bist erlöst.

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Video.



Meine Erfahrungen:

Angst 1 auflösen:

Angst 2 auflösen:

Angst 3 auflösen:

Ich wünsche Dir viel Freude und spannende Erfahrungen beim Trainieren. Im nächsten Call üben wir diese Methode gegenseitig.

Meine 3 wertvollsten Erfahrungen zum Thema ‚Angst auflösen‘



1



2



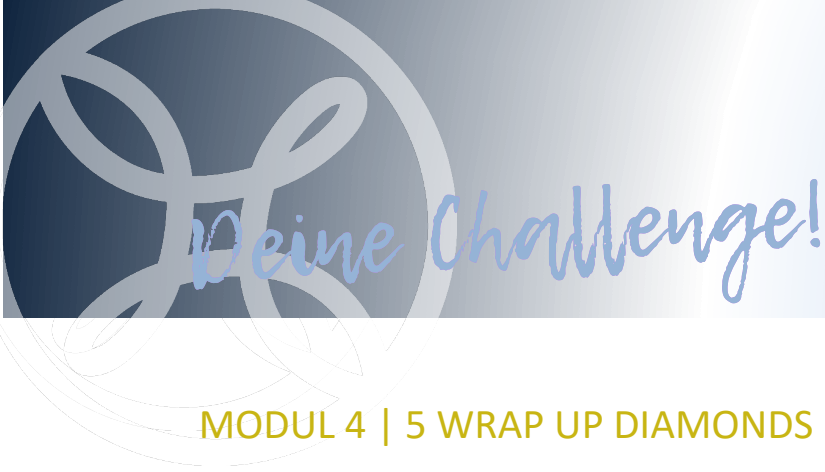
3

Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist der, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen!

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Video.



MODUL 4 | 5 WRAP UP DIAMONDS

Was sind Blockaden und Ängste eigentlich?

Blockaden sind gefangene Emotionen, die sich in unserem Energie- oder Körpersystem klumpenmäßig verdichten.

Diese Klumpen oder Verdichtungen empfinden wir sowohl mental als auch als störend.

Unsere Ängste sind selbst gemacht, durch unsere Gedanken, gestützt auf unser Ego, unsere Erfahrungen und Erlebnisse in der Vergangenheit.

Wo kommen sie her?

Aus verschiedenen Richtungen und Quellen. Eigene Erlebnisse, übernommene fremde Erfahrungen, Mitgebrachtes aus dem Vorleben, Gespeichertes aus diesem Leben, antrainierte Selbstüberzeugungen usw.

Ihr Aufenthaltsort?

Sie wohnen alle zusammen in Deinem Unterbewusstsein, von wo aus sie ständig auf Dich, Dein Denken, Dein Handeln oder auch Dein Nicht-Handeln beeinflussen und lenken.

Wo wollen sie hin?

Sie wollen zu Dir, sie wollen wahrgenommen und beachtet werden. Oft ist das allein schon der Schlüssel zur Auflösung. Einmal angesehen, erkannt, beim Namen genannt und verschwunden sind sie.

Es gibt **2 Ur-Ängste**, in deren Kategorie sich alle anderen Ängste zuordnen lassen:

- Angst vor dem Tod – das Leben zu verlieren
- Angst vor Verlust – Menschen und Anerkennung zu verlieren

Der Gegenpol zur Angst ist die Liebe.

Je mehr Liebe und Selbstliebe Du in der Lage bist zu produzieren, desto kleiner wird die andere Seite.



Es gibt mehrere Methoden, Ängste aufzulösen. Du hast diese Woche 2 kraftvolle Methoden kennengelernt: EFT und Band durchtrennen

Was sind Deine 10 Diamanten aus diesem Modul?

- 1  _____
- 2  _____
- 3  _____
- 4  _____
- 5  _____
- 6  _____
- 7  _____
- 8  _____
- 9  _____
- 10  _____

Und jetzt 😊 Schulterklopper. Ich gratuliere Dir, Du hast Modul 4 erfolgreich abgeschlossen. Fantastisch.

Bringe bitte all Deine Arbeitsergebnisse, Deine Erfahrungen, Deine Erkenntnisse festgehalten in Deinem Workbook oder in Deinem Akademie Notizbüchlein zum nächsten Call mit!

Ich bin begeistert, dass Du da bist!



Bis zum nächsten Call



RE-CONNECT
your Life

mit Christina Welter



Anlagen

MODUL 4 | 3 ANLAGE 1

EFT – Emotional Freedom Technic (Gary Craig)

Auflösen von emotionalen Blockaden, limitierenden Glaubenssätzen, einschränkenden Verhaltensweisen, Ängsten, Zweifeln

Du kannst nichts falsch machen!

3 PHASEN

- 1) Angst, Blockade | Emotionen dahinter auflösen
(gehe in Dein Thema, in Deine Angst mit Deiner Aufmerksamkeit)
- 2) Annehmen, Zulassen | Zustand annehmen und akzeptieren
(es ist ok, dass dieses Gefühl da ist – Akzeptanz)
- 3) Liebevollenes Annehmen Deines Themas und Deiner Person
(Vertrauen und Liebe verstärken – positive bestärkende Sätze)

STRUKTUR

Ich habe Angst davor, dass ich

Die Angst sitzt in

Ich habe das Gefühl von

Auf einer Skala von 0 bis 10 (0 = super | 10 = sehr intensiv)

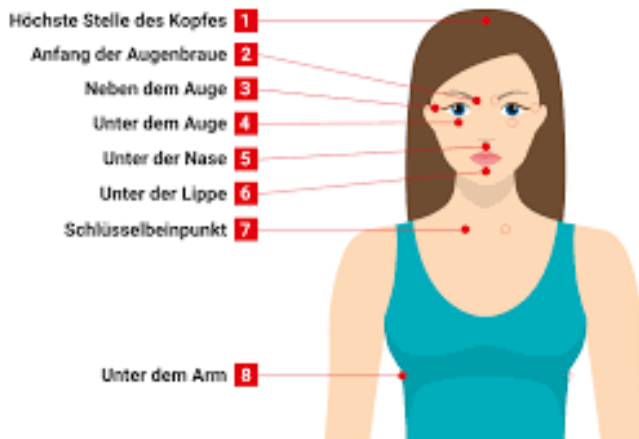
Beispiel:

Ich habe die Angst davor, in einer vollen Halle auf der Bühne zu sprechen.

Die Angst sitzt in meinem Herz und schnürt mir die Kehle zu.

Gefühl der Steine auf meiner Brust.

Skala auf einer 7.



Los geht's:

BLOCK 1 (Emotionen entspannen)

- (1) Auch wenn ich Angst davor habe, «individuelle Angst» liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin (**Handaußenrücken**)
- (2) Auch wenn ich Angst davor habe, «individuelle Angst» liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin (**Kopfdecke**)
- (3) Auch wenn ich Angst davor habe, was andere über mich denken könnten, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin (**über den Augenbrauen**)
- (4) Auch wenn ich das Gefühl habe, «körperliches Gefühl» (z.B. kaum Luft zu bekommen und Steine auf meiner Brust liegen), liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin (**seitlich an den Schläfen**)
- (5) Auch wenn ich große Selbstzweifel habe, ob ich überhaupt gut genug bin ... liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin (**Augen unten**)
- (6) Auch wenn ich Angst davor habe, einen Fehler zu machen, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin (**unter der Nase – über der Oberlippe**)
- (7) Auch wenn ich noch keine Ahnung habe, wie man überhaupt «individuelle Angst», liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin (**Kinnkerbe**)
- (8) Auch wenn ich gerade glaube, nicht gut genug zu sein, um «individuelles Ziel hinter der Angst» zu erreichen, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin (**unterhalb vom Schlüsselbein**)

- (9) Auch wenn ich Angst davor habe, den äußeren Maßstäben nicht zu genügen, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.
(Brustkorb Rippen seitlich)

Danach kurze Pause – atme und fühle, ob sich etwas verändert hat
Skala erneut festlegen
Gegebenenfalls 2-3 Mal wiederholen

BLOCK 2 (Zustand annehmen)

- (1) Eigentlich ist es ok, dass die Angst da ist – sie will mich nur beschützen
(Hand)
- (2) Ich kann die Angst aushalten und in meinem Körper wahrnehmen **(Kopf)**
- (3) Meine Angst will eigentlich nur auf mich aufpassen und mich beschützen
(Augenbrauen)
- (4) Vielleicht möchte meine Angst mir etwas zeigen **(Schläfen)**
- (5) Ich öffne mich dafür, die Liebe hinter meiner Angst zu erkennen
(Augen unten)
- (6) Mein Körper hilft mir dabei, meine Ängste zu erkennen und aufzulösen
(Nase unten)
- (7) Ich danke meinem Körper, dass er mir hilft, meine Ängste aufzulösen
(Kinn)
- (8) Es ist ok, dass ich die Angst spüre – ich kann auch mit der Angst gemeinsam, meine Träume leben **(Schlüsselbein unten)**
- (9) Ich bin bereit loszulassen **(Brustkorb Rippen seitlich)**

Kurze Pause - Atme tief
Ordne Gefühl / Angst von 0 – 10 ein
Fühle Raum, Entspannung
Gegebenenfalls 2-3 weitere Wiederholungen

BLOCK 3 (Auflösung und Umwandlung in Liebe und Vertrauen)

- (1) Ich vertraue mir und liebe mich so wie ich bin **(Hand)**
- (2) Ich bin geschützt und geliebt **(Kopf)**
- (3) Die Welt ist ein sicherer Ort für mich **(Augenbrauen)**
- (4) Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten **(Schläfen)**
- (5) Ich bin dankbar für meinen Mut und meine innere Stärke **(Augen unten)**
- (6) Ich darf voller Leichtigkeit und Liebe durch mein Leben gehen
(Nase unten)
- (7) Ich muss nichts beweisen, ich bin gut so wie ich bin **(Kinn)**
- (8) Liebe leitet mich sicher **(Schlüsselbein unten)**
- (9) Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin **(Brustkorb Rippen seitlich)**

Innehalten – tief und bewusst atmen, spüren
Ordne Gefühl / Angst von 0 – 10 ein
Fühle Raum, Entspannung