

Mit diesen energetischen Tools, erschaffst du dir
das, was du wirklich willst



Alles ist Energie

Das hast du bestimmt schon oft gehört. Doch was bedeutet das konkret für das Erschaffen von dem, was du willst - egal ob gesundheitlich oder in anderen Lebensthemen? Das erzähle ich dir gleich. Zuvor nehme ich dich noch wo anders hin mit.

Wie du vielleicht weißt, arbeite ich seit über 16 Jahren mit Menschen zusammen, die Beschwerden haben. Manche mit schweren Diagnosen, manche ohne Diagnose. Früher, als Physiotherapeutin und Heilpraktikerin, arbeitete ich hauptsächlich auf der körperlichen Ebene. Ich massierte, setzte Nadeln, wendete osteopathische Techniken an und so weiter.

Was ich fast immer gespürt habe, war, dass viel mehr dahinter steckt. Emotionale Themen, Traumata, Herausforderungen im Leben, aber auch nicht gelebte Bedürfnisse, eine unerfüllte Beziehung, Belastungen in der Arbeit und und und machen sich auf körperlicher Ebene manifest. Manchmal in Form von akuten Problemen, manchmal in Form von Angststörungen, oder von chronischen Erkrankungen. Manchmal in Form von diffusen Beschwerden, von ständigen Infekten, Autoimmunerkrankungen and so on.

Alles ist mit allem verbunden

Und für mich ist der effektivste Schlüssel, die Arbeit mit Energie. Egal welches Thema du hast. Ob du nun an einer Erkrankung arbeiten willst, an deiner unerfüllten Beziehung oder deinen Jobproblemen - fang an, die Energie für dich so spielen zu lassen, dass du dir das erschaffen kannst, was du wirklich willst.

Egal ob es Gesundheit, Vitalität, eine erfüllte Beziehung, Geld oder ein toller Job ist. Alles ist möglich. Das ist sowieso mein Motto: **Alles ist möglich** - lass mich dich in den Raum der Möglichkeiten mitnehmen.

Ich habe wirklich unendlich viele Ausbildungen in den letzten 16 Jahren gemacht. Auch wenn ich das Wort Gamechanger nicht mag - Energiearbeit war mein absoluter Gamechanger. In meinem Leben und im Leben meiner Kundinnen. [Lies hier mehr über meine Geschichte](#). Durch die Arbeit, die ich mit dir teile, habe ich mich unter anderem von vielen Beschwerden befreit, lebe jetzt meine Berufung und bin in einer glückliche Beziehung.



So, wo waren wir stehen geblieben?

Ja genau: Alles ist Energie. Und wenn du deine Energie erhöhst, du mit ihr spielen lernst, sie für dich und deine Wünsche wirken lässt, kannst du das anziehen, was du wirklich willst.

Also, bist du bereit für einfache, sofort umsetzbare Tools, die instand deine Energie verändern?

Ach übrigens, zu diesem Booklet ist eine Audiodatei zum Download mit gekommen. Dort findest du eine geführte Meditation bzw. Energieübung, mit der du sofort in die Umsetzung der folgenden Tools kommst.

Also gleich Reinhören und kreieren! Viel Spaß und Zauber damit.

Lass uns mit den Tools loslegen

1. Anerkenne dich

Alles wofür wir uns anerkennen, wird mehr.

Anerkenne dich für das, was du schon in diesem Leben geschaffen hast. Indem du das nämlich tust, signalisierst du dem Universum, dem Leben und deinem Unterbewusstsein, dass du mehr davon willst und das zieht dann automatisch mehr von diesen Situationen an. Worauf du deinen Fokus legst, das wächst.

Die Anerkennung kann mehr als die Dankbarkeit. Denn dadurch fokussierst du dich auf die Dinge, die du selbst geschaffen hast.

Beginne also zum Beispiel jeden Tag mit dem Satz: „*Ich anerkenne mich für... und... und...*“.

Schriftlich wirkt das Tool besonders gut.

Wofür erkennst du dich jetzt gerade an?

2. Treffe kraftvolle Wahlen

Wir sind es nicht gewohnt, zu wählen was wir im Leben wollen.

Meist funktionieren wir im Autopiloten und reagieren nur auf Dinge, die uns im Alltag oder Leben widerfahren. Derweil ist alles, aber auch alles, was jetzt in deinem Leben ist, von dir gewählt worden. Vor allem unbewusst. Ja, ich weiß, wenn ich erwähne, dass alles immer eigene Wahlen sind, werde ich manchmal schief angesehen oder sogar beschimpft „*Wer wählt denn bitte krank zu sein oder in Afrika zu verhungern?*“.

Ich sage NICHT, dass du zum Beispiel bewusst eine Erkrankung oder einen Verlust gewählt hast. So etwas passiert zu 95% der Fälle unbewusst.

Das Gute ist aber, dass du immer bewusst neu wählen kannst. **Jede bewusste Wahl ist um ein Vielfaches kraftvoller als eine unbewusste oder vergangene Wahl.**

Fang an, jeden Morgen Wahlen zu treffen. Für deinen Tag, dein Leben, dein Gesundheit, deine Beziehungen and so on. Zum Beispiel: „*Ich wähle heute schöne Begegnungen, Leichtigkeit, dass ich eine schöne Handtasche finde, Lachen, dass ich die Prüfung bestehe, ...*“ „*Ich wähle Gesundheit, eine erfüllte Beziehung, meine Traumwohnung zu finden,...*“

Welche Wahlen möchtest du heute treffen?



3. Stelle Fragen

Vielleicht hast du dir schon gedacht: „Ok, wenn ich Wahlen treffe, wie sollen die gewählten Sachen denn eintreffen, bzw. zu mir kommen?“ - Genau jetzt kommen die Fragen ins Spiel. Denn wenn du richtige Fragen stellst, eröffnest du dir Möglichkeiten. Eröffnest du Räume für Antworten, die noch nicht da gewesen sind.

Konkret könnte das so aussehen: „Ich wähle für den Rest meines Lebens Gesundheit und Vitalität. - Universum wie kann das für mich möglich sein? Zeig es mir.“

- Was sind die richtigen Schritte für mich dort hin?
- Wie kann es für mich möglich sein?
- Was, wenn es möglich wäre?
- Was wenn es ganz leicht wäre?
- ...

Den Fragen sind keine Grenzen gesetzt. Stelle Fragen und erwarte erst einmal keine Antworten. Denn sie kommen sowieso zu dir, wenn du offen bleibst. In Form von Geistesblitzen, Artikeln, Gesprächen mit Freunden, Impulsen, einem Video,...

Das einzige was du jetzt tun solltest, ist diesen Antworten und Impulsen zu folgen. Auch wenn sie verrückt sind.

Denn sei dir gewiss, Veränderungen in deinem Leben kommen immer nur durch veränderte Taten, Energien, Gedanken, Gefühlen und Impulsen.

Und auch wenn ich nicht bibelfest bin und keiner Religion angehöre, finde ich diesen Spruch sehr passend: „Bittet, so wird euch gegeben; suchet, so werdet ihr finden; klopfet an, so wird euch aufgetan.“ - Matthäus 7,7

Welche Fragen möchtest du zu deinen Wahlen stellen?

4. Kommuniziere mit deinem Körper

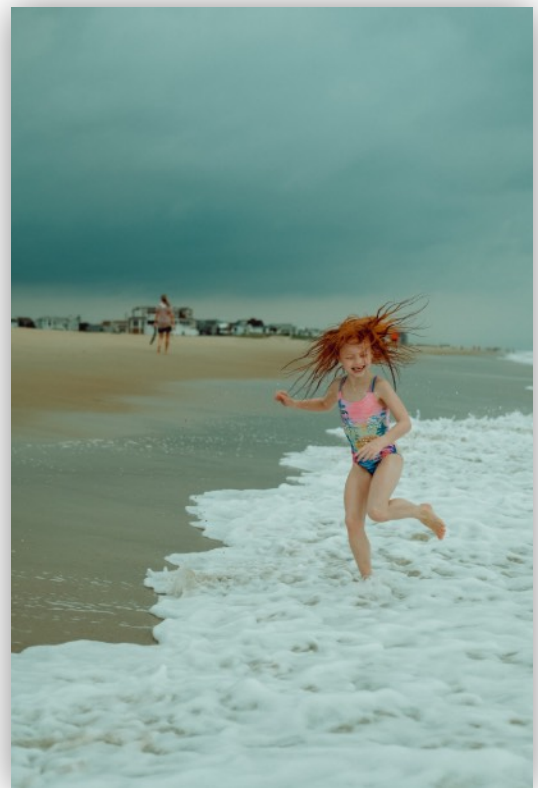
Alles was du auf der Erde kreieren willst, geschieht durch deinen Körper. Dein Körper muss alles ausführen, was du hier her bringen willst. Also, sei lieb zu ihm. Er wünscht sich Kontakt zu dir und will dir helfen. Nimm wieder diesen liebevollen Kontakt zu deinem Körper auf, indem du in ihn rein spürst und ihm Fragen stellst - und dann natürlich das tust, was er verlangt.

Standartfragen:

- Körper, was wollen wir heute gemeinsam erleben?
- Körper, was würde uns beiden heute Freude bereiten?
- Körper, was willst du heute anziehen?
- Körper, was willst du jetzt essen?

Wenn du mit deinem Körper sprichst und ihm das gibst, was er braucht, erfüllt er dir alle Wünsche. Er kreiert dir Gesundheit, Geld, liebevolle Partnerschaften und noch viel mehr.

Übrigens wollen sich Körper bewegen und Freude empfinden. Sie sind wie kleine Kinder. Es könnte also sein, dass dein Körper dir ganz lustige oder seltsame Antworten gibt und du auf einmal barfuß durch den Regen läufst, nackt schwimmen gehst oder eine Sportart ausprobierst, die du schon lange lernen wolltest.



Do it! Wer weiß, was es kreiert?

Was macht dir und deinem Körper wirklich Freude?

5. Meditiere

Was, das soll ein energetisches Tool sein?

Und wie! Durch Meditation, geführt oder still, veränderst du deine Energie sofort.

Du regst nicht nur deine
Selbstheilungskräfte an, sondern
gibst dem Körper Zeit:

- Zu Regenerieren
- Durch zu atmen
- Dinge setzen zu lassen
- Impulse zu empfangen
- Zu Kreieren
- Zu Entspannen
- ...



Meditation war übrigens mein erstes „Tool“, welches mich aus meinen damaligen Ängsten holen konnte und mir definitiv eine große Stütze in meinem Heilungsprozess war.

Um die Tools gleich anzuwenden, hör dir jetzt die Mediation bzw. Energieübung zu diesem Booklet an.

Du willst es nicht alleine machen?

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen in ein gesundes und erfülltes Leben voll von Freude.

Buche am besten gleich dein Beratungsgespräch und schau, wie das auch für dich möglich sein kann. [-> Klick](#) - ich freu mich sehr auf dich.

Alles ist in dir,
deine

Sonja

