
WORKBOOK BY STEFFI WILMS

RELEASE

your notself

Die Süchte in deinen undefinierten Zentren
und wie du sie erkennst.



HOW TO USE THIS WORKBOOK



Nutze dieses Workbook, um dich mit deinen Nichtselbst-Themen zu beschäftigen. Wo lebst du noch in deinen Konditionierungen? Wo lässt du dir noch nicht die Freiheit jede Energie durch dich hindurch fließen zu lassen. Wo verweigerst du dich der neuen Erfahrung?

In einem undefinierten Zentrum fühlen wir uns oft "zu wenig". Wir glauben wir sind nicht gut genug und füllen uns ständig auf mit den Energien anderer und nähren damit aber eigentlich nur unsere Nichtselbst Themen. Dies kann eine regelrechte Sucht in dir auslösen nach der Energie dieses Zentrums. Hör dir diese Podcastfolge von mir an, um die Informationen hier im Ebook noch zu vertiefen: [Zur Podcastfolge](#)

Die Fragen helfen dir zu erkennen, wo du noch in deinem Nichtselbst Themen gefangen bist und mit den Release Übungen kannst du deinen Körper und deine Seele unterstützen, dich aus diesen zu lösen.

MACH DIR BEWUSST

1. Nimm dir eine Moment Zeit und spür mal rein, wie du dich in deinem Körper und in deiner Energie fühlst?

2. Reflektiere dein Umfeld:

- Gibt es Menschen in deinem direkten Umfeld bei denen denen du dich unangenehm fühlst, auch wenn du sie eigentlich gern hast oder sie bewunderst?
 - Gibt es Menschen in deinem Umfeld, bei denen du immer das Gefühl hast dich anstrengen oder verstellen zu müssen?
 - Gibt es Menschen oder Situationen in deinem Leben, wo du hinterher oft das Gefühl dass du gar nicht du selbst warst?
 - Gibt es jemandem in deinem Umfeld bei dem du das Gefühl hast, einfach nur du selbst sein zu können? Alles fühlt sich leicht an und du kannst alles von dir zeigen? Schreib dieser Person jetzt eine Nachricht. Und dann schreibe über eure Beziehung. Was an dieser Person erlaubt dir, du selbst zu sein?
-

UNDEFINIERTES WURZELZENTRUM

SUCHT NACH STRESS

Die undefinierte Wurzel nimmt oft den Druck der anderen wahr und tut Dinge aus dem inneren Gefühl heraus etwas zu verpassen oder dem Stress entkommen zu wollen. Sie sind regelrecht süchtig nach Stress und gleichzeitig aber der Überzeugung, dass sie endlich Ruhe finden, wenn sie alles erledigt haben.

Im Nichtselbst fühlst du dich also schnell unter Druck gesetzt, jeden Trend mitzumachen und jede Aufgabe, die dir begegnet, sofort zu erledigen. Du bist regelrecht süchtig nach Stress und dem Adrenalinkick des Lebens und glaubst, dass du nur unter Stress wirklich funktionierst. Du rennst dann womöglich viel zu schnell durchs Leben, treibst selbst bei alltäglichen Dingen dich selbst und dein Umfeld an, hast eine Neigung zu Unfällen und bist permanent damit beschäftigt, den Druck und Stress, den du von anderen aufnimmst, abzuarbeiten, um ihn loszuwerden. Was nie passiert, da du permanent mit neuem Stress konfrontiert wirst, wenn du dich nicht bewusst daraus löst.



Frage dich:

JA

NEIN

- Beeile ich mich Dinge zu erledigen, um den Druck loszuwerden?
- Fühle ich mich oft wie ein Teekessel, der ständig unter Druck und Dampf steht?
- Lasse ich mich von anderen Menschen stressen und antreiben?
- Fühle ich mich schlecht, wenn ich daran denke, den ganzen Tag nichts zu tun?
- Schreibe ich To Do Listen, die immer länger werden und gefühlt nie enden?
- Habe ich oft Angst etwas zu verpassen?
- Fühle ich mich unter Druck abzuliefern?
- Erzeuge ich bewusst oder setze ich mich Situationen aus, die stressig und voller Adrenalin sind?
- Höre ich mich selbst sagen: Wenn ich xy erledigt habe, dann kann ich erst entspannen?
- Wenn mich jemand um etwas bittet, habe ich dann den inneren Druck, es sofort machen zu müssen?
- Fühle ich mich ständig unter Zeitdruck?
- Bin ich am liebsten überpünktlich?
- Habe ich Schwierigkeiten länger still zu sitzen?

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

RELEASE

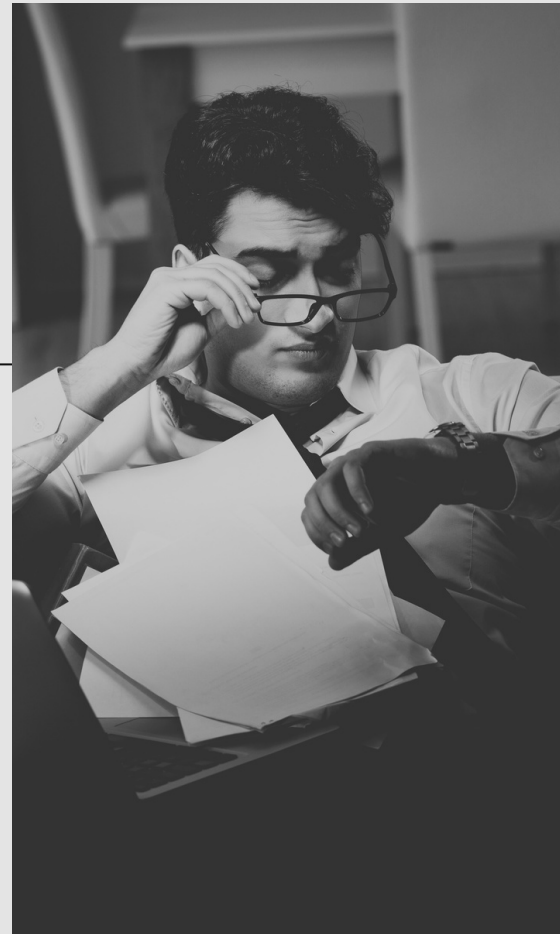
- erdende Meditationen
- Reduziere/eliminiere den Kaffeekonsum und andere Aufputschmittel
- Leichte Übungen wie z. B. Yoga, um dein Stresslevel nicht unnötig zu erhöhen
- Übungen, um dein Nervensystem zu regulieren, wie z.B. Progressive Muskelentspannung, somatische Übungen
- Fussmassagen
- Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen
- Barfuss laufen
- Lege dich auf den Boden und lasse gedanklich Wurzeln aus deinem Körper in die Erde fließen
- vermeide stressige Umgebungen und Situationen
- iss erdige Lebensmittel (Kartoffeln, Zwiebeln, Karotten etc.)



UNDEFINIERTES SAKRALZENTRUM

SUCHT NACH LEBENDIGKEIT

Wenn du ein undefiniertes Sakralzentrum hast, dann hast du womöglich eine Sucht nach Arbeit, Sex und Menschen. Das sind die typischen „Energievampire“, weil sie sich von der Energie anderer ernähren. Du hast womöglich permanent das Gefühl, dass du mit anderen nicht mithalten kannst und versuchst noch mehr Leistung zu erbringen, ABER es ist am Ende doch nicht genug. Mit einem undefinierten Sakralzentrum, bist du süchtig nach Menschen mit definiertem Sakralzentrum, denn dann fühlst du dich lebendig. Du fühlst ihr Sakralzentrum in dir und hast endlich das Gefühl vor Energie nur so zu strotzen. Du weißt dann nicht, wann genug genug ist und latscht permanent bis zur Erschöpfung über deine eigenen Grenzen und über die Grenzen anderer Menschen hinaus! Du bist der letzte der nach Hause geht, ob auf der Party oder im Büro. Du arbeitest durch auch ohne Pause, weil du vollgepumpt bist mit Vitalität, bis du irgendwann vor Erschöpfung von deinem Körper ausgebremst wirst.



Frage dich:

JA

NEIN

- Kann ich nur schwer einschätzen, wann es genug ist?
- Habe ich das Gefühl, dass ich keine Pause brauche?
- Leide ich unter Schlafstörungen?
- Bin ich regelmäßig richtig krank, (alle paar Monate)?
- Arbeite ich ständig an meinem eigenen Kraftlimit?
- Fühle ich mich manchmal ausgebrannt und leer?
- Arbeite ich regelmäßig bis spät in die Nacht und bin dann völlig übermüdet?
- Fällt es mir schwer, mich von den Menschen um mich herum zu trennen und einfach mit mir selbst allein zu sein?
- Fühle ich mich faul, wenn ich mir eine Pause nehme?
- Sage ich oft Ja, obwohl ich eigentlich lieber Nein sagen würde?
- Bin ich oft die/der letzte im Büro/auf der Party/etc.?
- Fühle ich mich oft wie ein Sklave meines eigenen Lebens?
- Fühle ich mich nur lebendig, wenn ich arbeite, Sex habe oder Ausflüge/Party mache?

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

RELEASE

- Bauchmassagen
- Grenzen setzen und Nein sagen
- Beckenbodenübungen
- Delegiere/Verteile die Verantwortung auch an andere
- Plane bewusst Pausen in deinem Kalender ein
- Löse dich täglich aus der sakralen Energie in deinem Umfeld, achte auf viel Zeit allein
- Achte auf ausreichend Schlaf, gehe ins Bett bevor du müde bist
- erschaffe dir einen sakral-freien Raum



UNDEFINIERTES MILZZENTRUM

SUCHT NACH WOHLGEFÜHL

Das undefinierte Milzzentrum im Nichtselbst bleibt in Situationen, die ihm nicht gut tun, weil sie Angst haben vor dem nächsten Schritt und vor der Veränderung. Sie suchen immer nach Sicherheit, egal, was sie dafür opfern müssen. Im Nichtselbst hast du Angst Dinge/ Menschen/ Routinen zu verlieren und dadurch auch dein eigenes Wohlfühlkick und opferst dein Leben für die vermeintliche Sicherheit. Sobald du Menschen mit einem definierten Milzzentrum begegnest, wird dein Immunsystem aktiviert, du entspannst dich, du fühlst dich in deren Nähe sicher und wohl, selbst dann, wenn diese Verbindungen absolut toxisch und verletzend für dich sind. Außerdem kann hier auch die Sucht nach Gesundheitstrends entstehen. Du weißt nicht, wie du dich wohl fühlen sollst in deinem Körper, also rennst du jeder neuen Ernährungsform, jedem Nahrungsergänzungsmittel, jedem Gesundheitssport hinterher – alles, was die Welt dir verkauft, was dich gut fühlen lassen soll in deinem Körper.



Frage dich:

JA

NEIN

- Halte ich an etwas fest, obwohl es mir nicht guttut?
(Jobs, Beziehungen, Projekte)
- Habe ich eine besonders hohe Toleranzgrenze für ungesunde Beziehungen?
- Fühle ich mich abhängig von jemanden oder etwas in meinem Leben?
- Treffe ich Entscheidungen im Leben aus Angst, meine Sicherheit verlieren zu können?
- Habe ich mit co-abhängigen Beziehungen zu kämpfen?
- Suche ich ständig nach Sicherheit im Außen (Versicherungen, Partner, Job), weil ich Angst habe, sonst nicht überleben zu können?
- Tue ich mich schwer alte Gewohnheiten loszulassen, auch wenn ich weiß, dass sie mir nicht gut tun?
- Bin ich immer auf der Suche nach Dingen, die mich gesünder und wohler fühlen lassen sollen (Ernährungstrends, Sporttrends, Nahrungsergänzung)?
- Verspüre ich ständig Ängste in mir, die mich lähmen?
- Leide ich manchmal an Angst- und Panikzuständen?

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

RELEASE

- Keine spontanen Entscheidungen aus Angst treffen
- Ernähre dich gesund, abwechslungsreich und mit möglichst viel Rohkost
- Konfrontiere dich mit deinen Ängsten, um sie zu integrieren
- Ganzheitliche Anwendungen/Therapien
- Nutze alternative und natürliche Ansätze zur Heilung
- Körperbewusstsein schulen (Yoga, Bodyscan etc)
- Übungen, um dein Nervensystem zu regulieren, wie z.B. somatische Übungen, Atemtechniken
- taste dich langsam heran ans Loslassen durch Aussortieren im Alltag - z.B. jeden Tag 1 Teil im Haus weggeben



UNDEFINIERTES EMOTIONSZENTRUM

SUCHT NACH HARMONIE UND HIGH VIBE

Dieses Zentrum ist in einem undefinierten Zustand im Nichtselbst süchtig nach Harmonie und Glücksgefühlen.

Du willst selbstverständlich nur die „guten Gefühle“, also vermiedest du jede Art von Konfrontation, Diskussion und Streitereien, um bloß keine schlafenden Hunde zu wecken und ein emotionales Chaos auszulösen. Du bist immer höflich und hast ein Lächeln auf dem Gesicht, auch wenn dir eigentlich nicht danach ist, nur um den anderen ein gutes Gefühl zu geben. Du bist sogar bereit zu lügen, deine eigene Wahrheit zu verschweigen und auf deine Bedürfnisse zu verzichten, wenn du damit den „Frieden wahren“ kannst in deinem Umfeld. Du fürchtest dich regelrecht vor den „negativen“ Gefühlsausbrüchen anderer und versuchst immer auf Zehenspitzen um die Menschen herum zu schleichen, um sie bloß nicht zu verärgern. Du bist immer auf der Suche nach High Vibes. Möglichkeiten, die dich in diesem glücklichen Gefühl fixieren können, dafür verleugnest du sogar dein eigenes Empfinden.



Frage dich:

JA

NEIN

- Vermeide ich Konflikte?
- Nehme ich die Gefühle der anderen oft persönlich und beziehe es auf mich?
- Habe ich Angst meine Wahrheit zu sprechen, weil ich andere verärgern oder verletzen könnte?
- Formuliere ich meine Worte oft um, damit sie niemanden verletzen?
- Lüge ich, um niemanden zu verärgern?
- Antworte ich häufig mit „Ist mir egal“ oder „Du darfst entscheiden“?
- Versuche ich immer freundlich und höflich zu sein, um niemanden zu verärgern?
- Setze ich immer ein Lächeln auf, egal, wie es mir gerade geht, wenn ich anderen begegne?
- Fühle ich mich dafür verantwortlich, dafür zu sorgen, dass es harmonisch in der Familie/Freundeskreis/Büro zugeht?
- Kann ich mich kaum lösen von jemandem, der richtig gut drauf?
- Suche ich nach Methoden, um meine Gefühle hochzuhalten?

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

RELEASE

- Lerne gewaltfreie Kommunikation, um dein Umfeld ohne Vorwürfe mit deiner Wahrnehmung zu konfrontieren
- mach dir bewusst, dass es nicht deine eigenen Emotionen sind, die du fühlst
- lass alle Emotionen durch dich hindurch fließen
- Stelle die Frage: Wem gehört das?
- verlasse den Raum, wenn du dich überfordert mit den Emotionen fühlst
- wisse: du bist nicht verantwortlich für die Emotionen anderer
- lerne Nein zu sagen und deine Grenzen zu setzen
- Atemübungen helfen wieder in deiner inneren Ruhe anzukommen
- Sei ein Spiegel, kein Schwamm



UNDEFINIERTES EGOZENTRUM

SUCHT NACH ANERKENNUNG

Im Nichtselbst finden wir hier die Sucht nach Anerkennung, weil der eigene Zugang zum Wert nicht beständig zur Verfügung steht.

Im Nichtselbst versuchst du dich also ständig mit irgendwelchen Aktionen, Verpflichtungen und Versprechungen zu beweisen, um von den anderen gelobt zu werden. Und wenn du dieses nicht bekommst, dann fällst du in ein noch tieferes Loch und fühlst dich völlig wertlos. Also strengst du dich noch mehr an, kontrollierst deine Handlungen, deine Finanzen, deine Gesundheit, deinen Erfolg, dein Leben, um endlich allen zu beweisen, dass du es doch wert bist. Du disziplinierst dich selbst überall in deinem Alltag, um zu beweisen, dass du genauso gut, schön, schlank, sportlich, erfolgreich, schnell oder was auch immer bist, so wie all die anderen. Du setzt dir große Ziele und versuchst zu beweisen, dass du sie alle erreichen kannst, nur um die Anerkennung zu bekommen, die dir deinen Wert bestätigt. Oder du konsumierst teure Dinge, um über deinen Besitz zu beweisen, dass du wertvoll bist.



Frage dich:

JA

NEIN

- Habe ich oft das Gefühl mich beweisen zu müssen?
- Glaube ich, dass ich nicht gut genug bin?
- Halte ich meine Bedürfnisse und Wünsche zurück, weil ich nicht arrogant oder aufdringlich wirken will?
- Wenn ich in einer Partnerschaft bin, habe ich dann ständig das Gefühl geben zu müssen?
- Habe ich das Gefühl, dass ich immer etwas tun muss, um das zu haben, was ich mir wünsche?
- Verspreche ich oft mehr, als ich halten kann und setze mich dann unter Druck alles einhalten zu müssen?
- Sage ich mir oft: Wenn ich das mache, dann bin ich gut genug für den anderen?
- Zweifel ich ständig an mir selbst und bewerte mich?
- Versuche ich meinen Wert durch materiellen Besitz darzustellen?
- Verfalle ich schnell in einen Konsumrausch, wenn ich mich nicht gut fühle?
- Denke ich immer darüber nach, wie ich mich verbessern kann – mein Aussehen, meine körperliche Ausdauer, meine beruflichen Fähigkeiten, mein spirituelles Wissen und meinen erleuchteten Zustand usw.?
- Tue ich Dinge, um Anerkennung von anderen zu bekommen?

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

RELEASE

- werde dir bewusst über deine Konditionierungen
- hör auf dich beweisen zu wollen
- gehe keine langfristigen Verpflichtungen ein
- gib möglichst keine langfristigen Versprechen
- mach deinen Wert nicht von deinem materiellen Besitz abhängig
- löse dich aus den Egothemen in deinem Leben, indem du dich z.B. bewusst von materiellem löst
- frage dich immer wieder: tue ich es für mich oder für die Anerkennung?



UNDEFINIERTES G-ZENTRUM

SUCHT NACH LIEBE

Das Nichtselbst im undefinierten Zentrum ist süchtig nach Richtung und Liebe, weil es in sich selbst diese nicht findet.

Bist du hier also in deinem Nichtselbst unterwegs dann ist die Gefahr groß, dass du dich völlig aufgibst in einer Verbindung, nur um dem anderen zu gefallen und damit er dich liebt. Du wirst dann zu einem Abbild deines Partners, deines besten Freundes, deines Vorbilds weil du dich in ihre Identität einklinkst und diese kopierst und bedienst. Das sind Menschen die sich in der Liebe wie eine Brezel verbiegen, nur damit der andere sie liebt. Sie gehen blind in die gleiche Richtung, haben die gleichen Hobbys, die gleichen Interessieren und sind bereit ihr bisheriges Leben dafür komplett aufzugeben. Alles nur aus "Liebe". Du glaubst, wenn du die Liebe findest, dann weißt du endlich wo es im Leben langgeht und wer du bist und wie die Liebe sich für dich anfühlen muss.



Frage dich:

JA

NEIN

- Suche ich nach Liebe?
- Ist mein Verstand praktisch besessen davon, den Sinn fürs Leben zu finden, oder meinen wahren Seelenverwandten, mit dem sich alles in meinem Leben einfach zusammenfügen wird?
- Suche ich ständig nach einer Richtung im Leben?
- Übernehme ich die Richtung und Eigenschaften anderer Menschen in meinem Umfeld, auch wenn ich mich damit gar nicht "richtig" fühle?
- Fühle ich mich manchmal verloren, als hätte ich keine Identität, auf die ich mich wirklich verlassen kann?
- Springe ich von Identität zu Identität, von Beziehung zu Beziehung, um herauszufinden, wer ich bin?
- Treffe ich oft Entscheidungen und tue Dinge, nur um von anderen geliebt zu werden?
- Zwingen mich, an Orten zu bleiben, an denen ich mich eigentlich nicht wohl fühle, weil andere sagen, dass es gut für mich ist?
- Klammer ich mich schnell an andere Menschen, die mir ein Gefühl von Selbstsicherheit, Identität und Liebe vermitteln?
- Warte ich sehnsüchtig auf den Traumprinzen/ die Traumprinzessin, die mich rettet?

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

RELEASE

- Richte dir einen Sacred Space in deiner Wohnung ein
- Wenn du krank bist oder dich unwohl fühlst, ändere deine Umgebung
- Wechsel in Räume, in denen du dich gut fühlst
- Lege deine Hand mehrmals am Tag auf dein Herz und sage: „Ich liebe mich genau so, wie ich bin“
- Spiegellarbeit – stelle dich täglich vor einen Spiegel, schau dir in die Augen und sag: „Ich liebe dich“ und mache dir selbst ein Kompliment
- Löse dich täglich aus den Energien anderer Menschen
- Erlaube dir jeden Tag jemand anderes zu sein



Note to self:

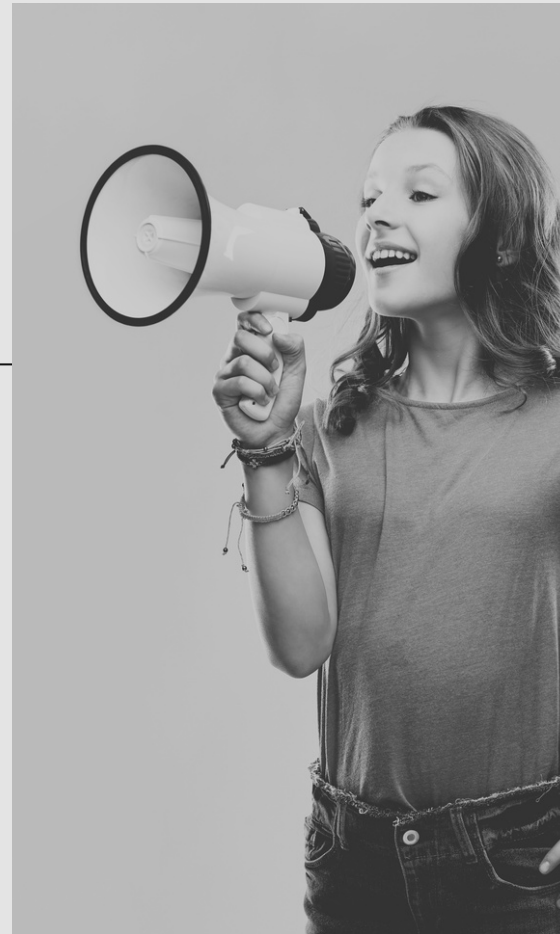
**Don't just be good to others.
Be good to yourself too.**

UNDEFINIERTES KEHLZENTRUM

SUCHT NACH AUFMERKSAMKEIT

Das undefinierte Kehlzentrum im Nichtselbst ist süchtig nach Aufmerksamkeit und permanent darum bemüht, die Aufmerksamkeit anderer Menschen auf sich zu ziehen, in dem sie sich ständig mitteilen und darstellen.

Du hast dann die Tendenz, ohne Punkt und Komma zu reden und bist manchmal kaum in der Lage, aufzuhören ohne es selbst zu merken. Du fällst anderen ins Wort oder machst sonst irgendwie auf dich aufmerksam, wenn du dich nicht gesehen fühlst. Du hast Angst unsichtbar zu sein, uninteressant für andere, also versuchst du dich besonders interessant zu machen durch das, was du sagst, tust oder wie du aussiehst. Es fällt dir schwer die Stille auszuhalten und verspürst ständig den Druck etwas sagen zu müssen. Aber merke dir: Je lauter und auffälliger du wirst, umso weniger korrekte Resonanz erhältst du in den meisten Fällen.



Frage dich:

JA

NEIN

- Fühle ich mich oft unsichtbar und versuche ich Aufmerksamkeit zu bekommen?
- Sage ich Dinge und denke mir dann: „WARUM habe ich das gerade gesagt?“
- Verspüre ich oft den Druck zu sprechen oder zu handeln, um auf mich aufmerksam zu machen?
- Habe ich Angst, dass die Leute nicht hören, was ich zu sagen habe?
- Spreche ich, um den Druck zu verringern oder die Stille zu vermeiden?
- Verbringe ich viel Zeit damit, mich damit zu beschäftigen, was ich in meinem Leben manifestieren will?
- Rede ich ständig über das, was ich will, was ich brauche, was ich mir wünsche, was mir wichtig ist?
- Unterbreche ich oft andere Menschen oder lasse sie erst gar nicht zu Wort kommen?
- Habe ich das Bedürfnis auffallen zu wollen?
- Habe ich Angst nicht die richtigen Worte zu finden, für das was ich sagen will?

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

RELEASE

- alleine singen
- Tönen, Chanten, Summen
- Theater
- Ausdruckstanz
- Vor dem Sprechen bis 10 zählen (du wirst spüren, wie der Druck nachlässt.)
- Lerne aktives Zuhören
- Lerne die Stille zu genießen



UNDEFINIERTES AJNAZENTRUM

SUCHT NACH MENTALER SICHERHEIT

Das Nichtselbst des undefinierten Ajnazentrums ist süchtig nach mentaler Sicherheit und Wissen, weil es Angst davor hat, dumm zu wirken.

Du neigst dann dazu, dich an die Meinungen und Konzepte anderer Menschen zu hängen und dich in diesen verlieren. Du möchtest dich genauso sicher fühlen wie sie und nicht wie ein Fähnchen im Wind auf andere wirken. Also spielst du der Welt vor, mental absolut sicher zu sein, indem du einfach eine Meinung übernimmst und diese dogmatisch jedem versuchst überzustülpen. Du erschaffst Schubladen, wo es keine braucht, kategorisierst die Dinge in Konzepte, nur weil du nicht willst, dass man dir deine mentale Unsicherheit anmerkt. Du wirst regelrecht süchtig danach dich in einem Konzept festzubeißen und alles darüber wissen zu müssen, aber egal, wie viel du auch lernst, du fühlst dich trotzdem unsicher.



Frage dich:

JA

NEIN

- Fühle ich Angst / Druck, wenn ich das WIE oder WARUM von etwas nicht kenne?
- Verbringe ich viel Zeit damit Dinge herauszufinden, mich fortzubilden, Konzepte zu verinnerlichen?
- Habe ich Menschen in meinem Leben, die mich brauchen, um ihre Probleme zu lösen?
- Sehne ich mich immer nach mentaler Rückversicherung, also das jemand meine Meinung bestätigt?
- Sehne ich mich nach mentaler Sicherheit?
- Habe ich Angst nicht genug zu wissen und fühle mich manchmal dumm?
- Verwirren mich meine eigenen Gedanken?
- Hänge ich in ständigen Gedankenspiralen fest?
- Halte ich an mentalen Konzepten fest und versuche ich mit aller Macht andere Menschen von dieser einen Sichtweise zu überzeugen?
- Versuche ich durch einen Glauben (politisch, religiös, spirituell) Halt zu finden?
- Habe ich Angst, zu wenig zu wissen und das andere das entdecken könnten und mich dafür verurteilen?
- Habe ich ständig neue Ideen versuche diese alle umzusetzen?

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

RELEASE

- Atemübungen und Meditation, die den Geist leeren
- Listen erstellen, um wichtige Aufgaben nicht zu vergessen
- deinen Geist leeren – schreibe alle deine Gedanken auf ein Blatt Papier und dann gehe in die Stille
- Meditationen in Stille
- regelmäßige energetische Reinigung deines Hauses / Autos etc.
- Kronen- und Kopfmassagen (z.B. Access Bars®)

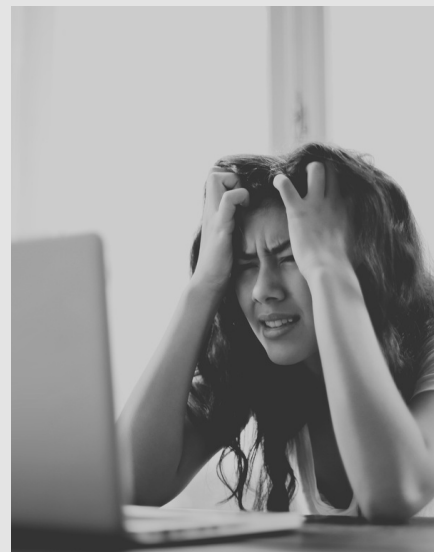


UNDEFINIERTES KOPFZENTRUM

SUCHT NACH ANTWORTEN

Im Nichtselbst des undefinierten Kopfzentrums finden wir die Sucht nach Antworten, denn hier werden all die Inspirationen, Fragen und Probleme der Welt aufgenommen.

Du bist also ständig auf der Suche nach mentaler Stimulation und Inspiration im Außen. Jede Frage, jedes Problem, jeder Impuls der dir begegnet, löst diesen Druck in dir aus, es lösen zu müssen oder eine Antwort zu finden. Deswegen kannst du dich z.B. auf Social Media stundenlang völlig verlieren. Du hängst fest in einem Kreislauf aus inneren Monologen über die verschiedensten Dinge und versuchst dabei krampfhaft zu einem Abschluss zu kommen. Und du glaubst das geht nur, wenn du das Problem, die Frage in dir auflöst. Dabei sind die meisten Dinge über die du nachdenkst, auch noch völlig irrelevant für dich und lenken dich nur von deinem Leben ab. Du versuchst Probleme zu lösen, die dir nicht gehören oder die nicht wichtig sind. Du suchst Antworten auf Fragen, die nichts mit dir zu tun haben. Die Dramen der anderen beschäftigen dich mehr als sie selbst.



Frage dich:

JA

NEIN

- Versuche ich all die Fragen, die in meinem Kopf herumschwirren zu beantworten?
- Bin ich immer auf der Suche nach Lösungen?
- Lenke ich mich selbst immer wieder ab mit sinnlosen Fragen und Aktionen?
- Fühle ich mich schlecht, wenn ich die Antwort auf eine Frage nicht kenne?
- Plagen mich ständig Selbstzweifel und Unsicherheiten, weil ich Angst habe, nicht die Antwort auf alles zu haben?
- Denke ich zwanghaft über die Probleme meiner Mitmenschen nach und versuche diese zu lösen?
- Habe ich schon früh versucht, die Probleme eines meiner Elternteile oder vielleicht sogar beider zu lösen?
- Suche ich ständig nach Inspiration durch Social Media, Fernsehen, Bücher etc.?
- Lasse ich mich schnell ablenken von meinen eigentlichen Aufgaben?
- Fühle ich mich unter Druck gesetzt von den Fragen anderer?
- Fühle ich mich ständig inspiriert und habe den Druck, all das umzusetzen?

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

RELEASE

- Tägliche Atemübungen und Meditation
- Keine Technik und Geräte am Morgen und vor dem Schlafengehen
- Spaziergänge allein in der Natur
- feste Social Media Zeiten
- Kronen- und Kopfmassagen (z.B. Access Bars®)
- Räume deinen Schreibtisch/ Arbeitsplatz auf, um dich fokussieren zu können



REFLEKTIERE

1. Was hast du über dich in diesem Workbook erfahren können?
2. Welche Gedanken und Gefühle sind dabei in dir präsent gewesen?
3. Wie möchtest du mit diesem Wissen auf die Reise gehen?

THANK YOU FOR FINISHING THE WORKBOOK

SCHAFTE BEWUSSTSEIN

Sei stolz auf dich. Du hast den Mut gehabt dich deinen eigenen inneren Triggern zu stellen. Aber hier endet die Reise natürlich nicht, denn jetzt geht es ins Experiment. Nimm diese Erkenntnisse mit und beobachte dich im Alltag, wenn deine Nichtselbststimmen wieder laut werden. Nutze dieses Wissen, um dich immer wieder zu connecten und so dein Nichtselbst Stück für Stück zu integrieren.

