

**DER KLEINE RATGEBER FÜR DICH**



**Brigitte Nada-Elisa**

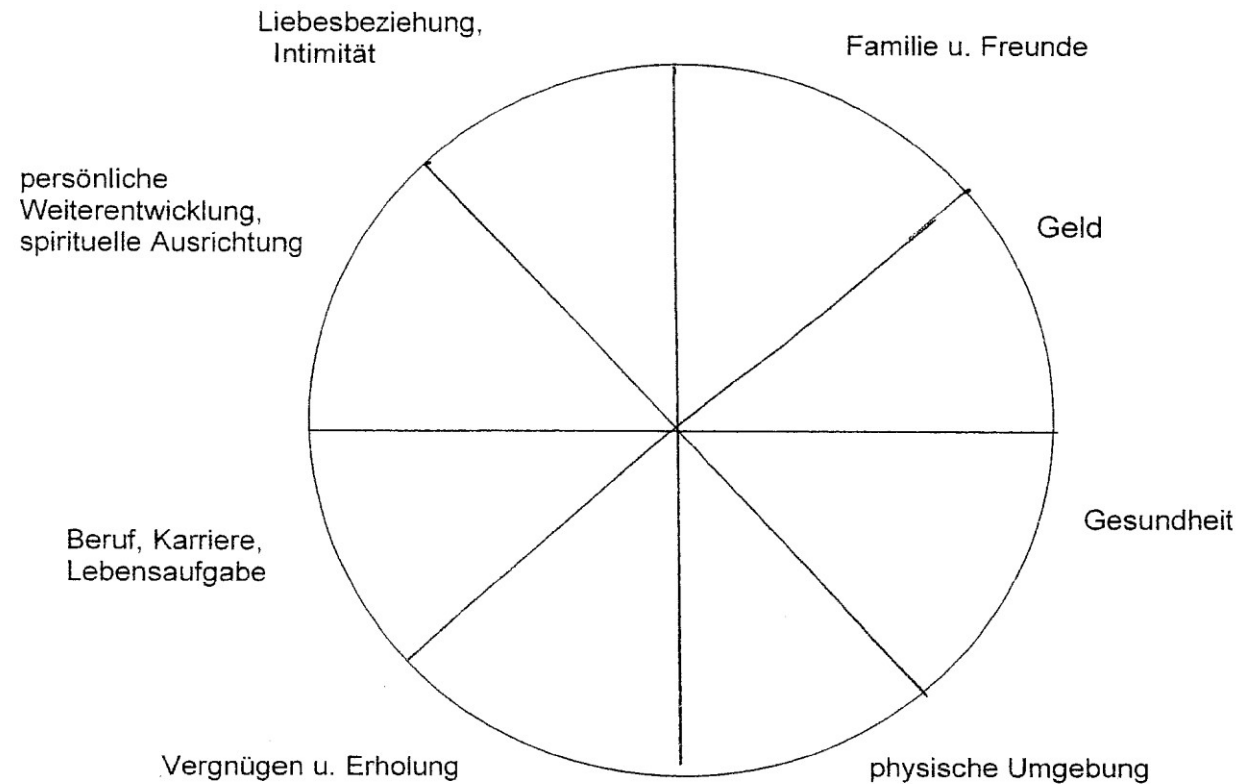


## Bestandsaufnahme: Zufriedenheit im Leben – wo stimmt es?

Wie bewerten Sie die Übereinstimmung Ihrer Bedürfnisse, Anliegen, Wünsche mit dem, was Sie tatsächlich erleben?

Betrachten Sie die Mitte des Kreises als 0 Punkte und die äußeren Ränder als 10 Punkte.

- 1) bestimmen Sie den Grad der Stimmigkeit in jedem Bereich Ihres Lebens, indem Sie eine Linie zeichnen und damit einen neuen äußeren Rand schaffen.
- 2) Die neue Peripherie des Kreises stellt eine Art „Lebensrad“ dar.





## MEINE BERUFUNG

<b>SUMME POSITIVES</b>	<b>SUMME NEGATIVES</b>
<b>WAS HABE ICH IN MEINEM LEBEN GESCHAFFT</b>	<b>GEGENÜBERSTELLUNG</b>
	SUMME <b>POSITIVES</b> UND <b>GESCHAFFTES</b>
	SUMME <b>NEGATIVES</b>
	<b>ZUORDNUNG KATEGORIEN POSITIVES</b>
	Beruf - Karriere
	Familie
	Partnerschaft - Intimität
	Freunde
	Finanzen
	Persönlichkeit
	<b>ZUORDNUNG KATEGORIEN NEGATIVES</b>
	Beruf - Karriere
	Familie
	Partnerschaft - Intimität
	Freunde
	Finanzen
	Persönlichkeit
	<b>SCHWERPUNKTE</b>



## MEINE BERUFUNG

<b>SUMME GESCHAFFTES</b>		
DAVON: WAS <b>KANN</b> ICH GUT – 3 Eigenschaften	DAVON: WAS <b>MACHE</b> ICH GERNE 3 Eigenschaften	
	<b>ZWEI WEG STREICHEN – DAS ÜBRIGE IST BERUFUNG</b>	



Wenn du Dich kraft- oder mutlos fühlst, oder getrieben, verletzt und zornig, körperlich schwach oder auf sonst eine Art blockiert oder energielos, mache folgendes Kurzprogramm. Es verdoppelt deinen Energiefluss und dein Energiefeld innerhalb von 10 Sekunden, innerhalb von einer Minute hat es sich vervielfacht.

### **Gerade hinstellen oder setzen**

Richte deinen Oberkörper auf und stell deine Füße am besten auf den Boden. Vermeide es, deine Hände oder Füße zu kreuzen. Setze oder steh so, als ob du an deinem Haar nach oben gezogen würdest. (3 sec)  
Hintergrund und Wirkung: Gekauertes Stehen und Sitzen, sowie Kreuzen von Armen oder Beinen blockiert den Energiefluss innerhalb der Nadis.

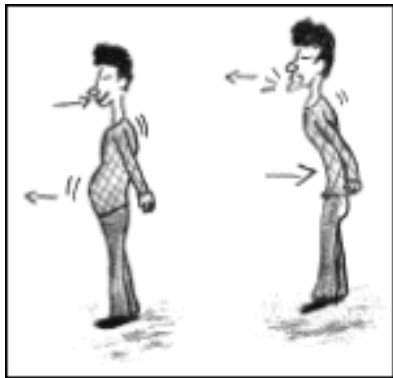
### **Auf die Brust klopfen**

Klopfe ca 10-20 Mal kurz und energisch auf die Mitte der Brust, ca eine Handbreite unterhalb des Kehlkopfes. Als Alternative kannst du dich auch mit einer Hand vom Brustbein bis auf Brusthöhe in der Körpermitte kräftig auf und ab reiben. Hintergrund und Wirkung: Das Klopfen oder Reiben regt Thymusdrüse und Herz an – energetisch wird dadurch das Herz-Chakra aktiviert. (10 sec)

### **Zunge auf den Gaumen legen**

Hintergrund und Wirkung: Die Zunge auf den oberen Gaumen zu legen, schließt zwei Energiekreise und führt zu einer Intensivierung der Energie und Aura. (1 sec)

### **Tief atmen**



**Nichts intensiviert die Energie schneller und stärker als tiefes Bauchatmen.** Atme tief und ruhig durch den Bauch ein. Wenn der Bauch voll ist, drück den Atem auch noch in das Zwerchfell am unteren Ende deiner Rippen (Dort wo du es spürst, wenn du bellst). Warte einen Moment – dies ist der Moment, in dem frische Energie in deinen Körper strömt – und atme dann langsam aus. Presse die gesamte Luft aus deinem Bauch wieder heraus und atme dann von neuem ein. (5-10 min)

### **Einstimmung auf die innere Kraft**

Richte deine Gedanken auf Gott und die starke, helle Kraft in deinem Inneren. Suche den Geist der Liebe und Dankbarkeit. Rufe dir vor

Augen, dass sich alles perfekt entfaltet – dass alles, wie es ist, gut ist. (20 sec)  
Hintergrund und Wirkung: Liebe und Dankbarkeit sind die stärksten Kräfte im Universum und führen dich sofort zu dir selbst zurück.

### **Das Herz fragen**

Frage Dein Herz, wie es sich fühlt. Frage es, wo es derzeit ist und wohin es gehen will. Was es tun und sagen will. Folge der Stimme deines Herzens. (5-20 sec)

Hintergrund und Wirkung: „Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz“, sagte Jesus, und wollte uns damit klarmachen, dass wir stets mit unserem Herzen bei der Sache sein sollen. Die Energie ist immer dort, wo das Herz ist. Wenn unser Herz bei weit entfernten Dingen oder Personen verweilt, steht uns ein großer Teil unserer Energie nicht zur Verfügung.

Wenn die Gedanken ständig bei Gott verweilen, nenne es wie du möchtest, es ist immer die EINE KRAFT, fehlt die Energie im physischen Leben. **Wenn du nicht dort leben willst, wo du derzeit lebst, dann mache das, was du „später“ tun willst, sofort! Was immer du ersehnt, verschiebe nicht auf später, sondern mache es jetzt und hier zu einer Realität.**



Kompetenz und Vertrauen unter einem Dach



***INSTITUT BESSER LEBEN***

Erwachsenenbildung & Energietherapie

Zeil 213

8223 Stubenberg am See

[www.besser-leben-online.at](http://www.besser-leben-online.at)

[office@besser-leben-online.at](mailto:office@besser-leben-online.at)

Telefon:06641922981

