

## **Kopf klar und Erdung**

**Erde dich!  
Mach den Kopf frei!  
Sei bereit für die Veränderung!**

- 1. Prüfe deine Erdung!**
- 2. Erkenne deine Energieräuber!**
- 3. Ändere deine Denkweise**
- 4. Lösche deine Emotionalen Programmierungen!**
- 5. Ändere dein Verhalten!**
- 6. Mache neue Erfahrungen!**
- 7. Erkenne, gestalte deine Realität bewusst!**

**Prüfe deine Erdung!  
Sorge für einen freien und klaren Kopf!**

**Frage dich bist du gut geerdet?**

Hast du Vertrauen in dich und dein Leben?  
Bist du im Vertrauen zu Gott – zu deiner Quelle?  
Machst du dir oft Sorgen?  
Grübeln, Zweifel ... binden deine Zeit und Energie?  
Frage dich: Was willst du erreichen?  
Welche Ziele, Wünsche, Träume und Visionen trägst du in dir?

O Ja O Nein

Bei ja – Hinterfrage - wirklich?  
In allen Lebensbereichen?  
Es bleibt bei ja ?  
Dann gehe zu deinen Zielen, Wünschen und Visionen!  
Was willst du erreichen, was sind deine Herzenswünsche?



---

---

**Erkenne deine Glaubenssätze  
Bei Nein – analysiere!**

**Wo, wieso, wobei, womit, weshalb - schaffst du es nicht konzentriert daran zu arbeiten?**

---

---

---

---

**Was hindert dich an der Umsetzung? Wovon und warum lässt du dich ständig ablenken?**

---

---

---

---

**Was kannst du ändern? Was brauche ich? Welche Unterstützung wäre hilfreich?**

---

---

---

---

**Wenn du diese Fragen beantwortest, werden sich dir Glaubenssätze offenbaren.**

Unbewusste Muster und Programme die dich glauben lassen, das du es nicht ändern kannst, scheinbare Gründe für dein unglücklich sein, für deine jetzige Lebenssituation.

**Glaubenssätze** – Schreib dir die gefunden Glaubenssätze auf!

---

---

---

---

---

Finde die dazugehörigen Emotionen!

Nimm dir jeden Glaubenssatze einzeln vor und schau welche Gefühle/ Emotionen du wahrnimmst.

Unterstützend kannst du mit einer Meditation oder der Soundvolumen 1 arbeiten um die Emotionen zu erkennen oder am besten gleich zu löschen und dich für dein göttliches Sein zu öffnen.

Gefühle / Emotionen

---

---

---

---

## **Gefühle und Emotionen – was unterscheidet Sie?**

Gefühle sind: **Freude, Liebe, Leichtigkeit, Harmonie** .... Alles was dich aufbaut!

Emotionen: **Angst, Wut, Zorn, Trauer, Aggression** ... alles was dich runter zieht und blockiert

## **Neue positive Glaubenssätze und Aktivierung von Gefühlen**

**Wenn du nun deine Glaubenssätze und Emotionen transformiert hast bist du bereit für den Spurwechsel!**

Du schaust welche positiven Affirmationen – Glaubenssätze dich nun auf deinem Weg begleiten können

Dazu kannst du wieder die inneren Reisen, Meditationen und die Soundvolumen 1 nutzen

### **Positiv – NEU – Wegbegleitend**

---

---

---

---

### **Mache nun ganz bewusst deinen Spurwechsel!**

Erkenne dass du Schöpfer/in bist  
Erkenne dass du deine Realität gestalten kannst

Wichtig, das erkannte im Alltag zu Leben und Umzusetzen!

Du kannst nicht erwarten, jeden Tag das Gleiche zu denken und zu fühlen, und vor allem zu tun und andere Ergebnisse erwarten.

### **Sei geduldig mit DIR!**

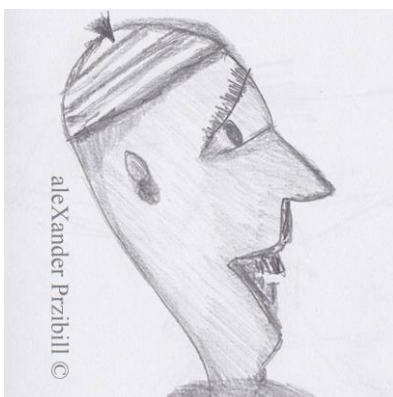
Es kann sein das du noch hier oder da etwas lernen darfst, oder es noch etwas Unterstützung braucht – Heilung des Inneren Kindes – Selbstwert – Selbstliebe- Dankbarkeit- Abgrenzung.

Doch du wirst hier jeden Monat etwas finden, was dich auf deinem Weg begleitet und unterstützt.

Nutze die Möglichkeiten die du hier findest und lerne deine Realität bewusst zu gestalten 😊

### **Mach täglich Übungen die dich Erden und den Kopf klären!**

#### **Erkenne deinen Quatschkopf!**



Schau in die Datei: Dein Quatschkopf – der innere Dialog!