

# 5 einfache Selbsthilfetechniken für mehr Leichtigkeit in Deinem Leben



[www.leichtigkeitleben.de](http://www.leichtigkeitleben.de)  
Monika Maurer

## 5 einfache Selbsthilfetechniken für mehr Leichtigkeit in Deinem Leben!

Auf den folgenden Seiten findest Du fünf einfach anzuwendende Selbsthilfetechniken, die ich nach Bedarf bei meinen Klienten und auch bei mir einsetze.

Ich habe die Anleitungen bewusst kurz gehalten, Du kannst direkt loslegen.

Ich wünsche Dir vor allem viel Freude und Leichtigkeit bei der Anwendung und dem Ergebnis!



## Guten-Morgen-Ritual

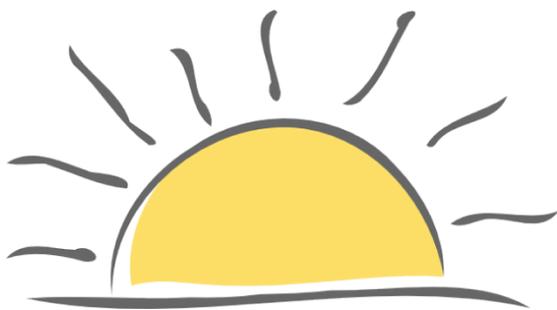
Nimm Dir jeden Morgen ein paar Momente Deiner Zeit. Egal ob direkt nach dem Aufwachen im Bett, unter der Dusche, beim Kaffee/Tee.

Bleib bei Dir, stelle Dir vor, was an diesem wunderbaren Tag alles Positives auf Dich zukommen kann.

Sei bereit alle Herausforderungen die auf Dich zukommen zu meistern, Dein Bestes zu geben.

Startest Du Deinen Tag mit guten Gefühlen, positiver Energie, zieht sich das wie ein roter Faden durch den Tag.

Tipp: Ersetze das Wort Problem in Deinem Wortschatz durch Herausforderung. Eine Herausforderung nimmt man an, versucht Lösungen zu finden.



## Die Sedona – Methode

Eine Methode, mit deren Hilfe Du wunderbar belastende Gefühle entlassen kannst.

Zuerst: Welches Gefühl möchtest Du loslassen? Oder sagen wir verbessern?

Nimm Dir Zeit, richte Deine Aufmerksamkeit nach Innen. Nimm Dein Gefühl bewusst wahr.

Dann geh folgende Schritte:

Schritt 1: Stelle Dir eine der dieser drei Fragen.

*Könnte ich dieses Gefühl loslassen?*

*Könnte ich dieses Gefühl da sein lassen?*

*Könnte ich dieses Gefühl willkommen heißen*(Durch das willkommen heißen löst sich oft bereits der Widerstand auf, wir lassen los).

Ob Du mit Ja oder Nein antwortest ist egal. Selbst bei der Antwort Nein lassen wir oft bereits los.

Schritt 2: Egal wie Deine vorherige Antwort ausgefallen ist, stelle Dir nun die Frage:

*Wäre ich bereit dazu?*

Ist Deine Antwort hier Nein oder Du bist dir nicht ganz sicher, stell Dir die Frage:

*Würde ich lieber dieses Gefühl haben oder wäre ich lieber frei?*

Auch wenn Deine Antwort bei Nein bleibt, geh weiter mit dem nächsten Schritt.

Schritt 3: Stelle Dir die Frage:

*Wann?*

Wiederhole diese Schritte so oft, bis Du das Gefühl hast, es ist jetzt für Dich gut.



## Afformationen

Du liest richtig! Nicht Affirmation, sondern Afformation.



Mit positiven Affirmationen ist es leider so, dass sie oft nicht von unserem Unterbewusstsein angenommen werden.

Wenn ich mir immer wieder sage „ich bin erfolgreich“, ich kann es aber absolut nicht fühlen, geschweige denn glauben, ist diese Affirmation für mich nutzlos.

Bei Afformationen stellst Du Dir eine Frage. In diesem Fall z. B. „warum bin ich erfolgreich?“

Dann geht es los! Unser Gehirn tickt so, dass es Fragen immer beantworten will. Es macht sich in Deinen Gefühlswelten, Erinnerungen, Deinem Verstand auf die Suche nach Antworten.

Da können Dinge auftauchen wie eine bestandene Prüfung, ein gutes Rennen, eine besondere Beziehung zu einem Menschen...

Du bekommst somit Unterstützung von Dir selbst. Durch die Frage wird Dein innerer kritischer Filter umgangen.

Es kann sogar geschehen, dass Dir super tolle Lösungen „zufallen“ 😊.

## Zentralgefäß fluten

Das Zentralgefäß ist eine Energiebahn (Meridian), welches an Deiner Körpervorderseite vom Schambein bis zur Unterlippe entlang läuft.

Das Fluten geht folgendermaßen:

Stelle Dich aufrecht hin. Mit einer Hand, die Handfläche nach oben gerichtet, streichst du vom Schambein nach oben bis zur Unterlippe. ohne Deinen Körper zu berühren.

In der Aufwärtsbewegung bitte tief einatmen, an der Unterlippe mit der Bewegung angekommen tief ausatmen.

Wichtig: Deinen Arm seitlich am Körper nach unten führen, sonst nimmst Du die Energie wieder heraus.

Diese Übung einige Male hintereinander wiederholen.

Das Fluten kannst Du vorbeugend oder besonders gut bei Energiemangel einsetzen.



## Stirnbeinhöckerhalten

Diese Technik kommt aus der Kinesiologie. Sie hilft Dir wunderbar um Spannungen, Blockaden los zu lassen.

Setze Dich aufrecht hin, Deine Füße auf dem Boden.

Atme ruhig ein und aus.

Lege eine Hand auf Deine Stirn, die andere auf Deinen Hinterkopf.



Denke nun an Dein Dich belastendes Gefühl. Male es Dir richtig aus, mit Farben, Gerüchen, Geräuschen. Wie fühlt es sich an? Wo sitzt es vielleicht im Körper?

Jetzt stell Dir wieder lebhaft vor, wie Du es lieber hättest. Wie würdest Du Dich stattdessen gerne fühlen?

Halte während der ganzen Zeit Stirnbein und Hinterkopf. Bitte nicht zu stark drücken.

Fangen Deine Gedanken an abzuschweifen oder Du fühlst Dich gut, kannst Du die Übung beenden.

Du wünschst Dir Unterstützung bei aufgetauchten oder tieferen Themen, kommst alleine nicht wirklich an den Punkt, möchtest mehr für Dich lösen, da ist ein ungutes Gefühl, das Du nicht fassen kannst?

Ich freue mich, wenn ich Dich mit meinem Angebot der 1:1 Begleitung unterstützen darf! Wir spüren den wunden Punkt, Dein Thema auf ohne es zu zerpfücken. Ich mache Dir intuitiv Vorschläge aus meinem Repertoire, wie unser gemeinsames Vorgehen abläuft, Du Glaubenssätze und Co. loslässt, positiv veränderst und somit ein Leben in mehr Leichtigkeit lebst!

Kontaktiere mich unter:

[www.leichtigkeiteleben.de](http://www.leichtigkeiteleben.de)

oder Mail: [maurer-monika@web.de](mailto:maurer-monika@web.de)

Ich freue mich auf Dich!

Deine Monika Maurer

- Welche Technik hat Dich besonders angesprochen?
- Könntest Du Dir vorstellen eine der Techniken in Deinen Alltag einzuplanen? Wenn ja – welche?
- Hast Du eine oder mehrere der Übungen umgesetzt?
- Welche Erkenntnisse, Erfolge hattest Du?
- Konntest Du für Dich etwas positiv verändern, loslassen?

Hier findest Du Raum Dir Notizen zu machen.

Fragen die Dir kommen, was sich verändert hat, Deine Erkenntnisse, Ideen, was ist Dein Guten-Morgen-Ritual, Deine Affirmationen, die Du verwendest...:

---

---

---

---

---

---

---

