

Kartenset

"Leben in Balance"

**Lass negative Emotionen los und
programmiere dein Unterbewusstsein
auf Gelassenheit, Ausgeglichenheit & Erfolg!**



EB 11 - Herzbeutel

(beidseitig Mittelfingernagelfalz li/re, auf/ab)

Negative Emotion: Unterdrückte Lebensenergie



Positive Emotion: Selbstakzeptanz

(A 5, 14)

**"Ich genieße es, mich
als Mann/Frau auszudrücken!"**

Leben in Balance

Karateschlag

(Faust in offene Handfläche, abwechselnd)



► Energetisierung

► **Switching:** *"Ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ein Teil von mir ... (neg. Emotion) Und ich liebe und akzeptiere mich auch, wenn ich ... (neg. Emotion) jetzt vollkommen loslasse und mich stattdessen für ... (pos. Emotion) entscheide!"*

Führe ein Tagebuch der Dankbarkeit!

- **Wofür bist du dankbar?**
- **Wofür könntest du bei näherer Betrachtung dankbar sein?**
- **Was hast du heute erhalten? Was hast du erkannt/gelernt?**
- **Wem hast du heute gedient?**



"Ich fokussiere mich konsequent auf das Gute und Schöne in meinem Leben!"

Leben in Balance

Finde deinen Beruhigungssatz!



**"Alles wird gut!"
"Es ist für mich gesorgt!"
"Ich bleibe in meiner Kraft,
egal was passiert!"**

Leben in Balance

Friedensübung

(li. Hand auf Stirn, re. Hand aufs Herz)



**"Ich schließe Frieden mit meinem Körper
und all seinen Anteilen. Meine Seele
fühlt sich wohl in diesem Körper,
und mein Körper ist im Frieden
mit meiner Seele!" (12x)**

Wohlfühl-Mantra
(halblaut morgens nach dem Aufwachen
und abends vor dem Einschlafen)



**"Es geht mir von Tag zu Tag in jeder
Hinsicht immer besser und besser." (20x)**
Autosuggestion nach Émile Coué

Leben in Balance

Leben in Balance

