



**ALLSENSES**<sup>®</sup>  
Energiemedizin

# ACHT SELBSTHILFE-TOOLS

## 8 Werkzeuge aus der energetische Notfall-Apotheke

Die acht Selbsthilfetools dienen der Erinnerung an deine Basiskräfte für den Alltag. Sie sind keine Anleitung sondern **Commitments**.

Jedes Commitment wird dich herausfordern, durch dich selbst gelebt und umgesetzt zu werden.

Durch die gefühlte Umsetzung der Wortenergie, bringst du dich in ein anderes Energieniveau. Dies kann dir helfen, negative Gedankenmuster und selbstzerstörerische Verhaltensweisen zu überwinden, indem du lernst, dich in den Gefühlszustand des jeweiligen Commitments zu versetzen.



Du könntest die acht Selbsthilfetools vergleichen mit einem achteiligen homöopathischen Kügelchen. Du nimmst dir intuitiv, was du heute brauchst. Durch regelmäßige Anwendung stärkst du dein **Selbstvertrauen**, deine **Selbstwertschätzung** und dein **Selbstbewusstsein**.

Je nachdem, wie hektisch oder herausfordernd du deinen Alltag empfindest. Jedes der acht Commitments wirkt unterschiedlich, um dich bei einer **Bewältigung von Herausforderungen** zu unterstützen.

Erinnere dich, du hast stets die **Wahl**, deinen Gefühlszustand jederzeit zu ändern.

Commitments, die dich unterstützen deinen **Fokus** bei dir zu halten & dich ganz schnell wieder **NEU** auszurichten.

Die acht Commitments dienen dir auch als liebevoller **Wegweiser**. Die Anwendung liegt in deinen Händen. Sie geben dir die Möglichkeit, um dich mit deiner inneren Kraft zu verbinden. Es ist auch eine Art Bekenntnis an dich selbst, an deine **Essenz** und an deine **Potenziale**. Du wirst dein Leben lang davon profitieren.

Ich werde sie dir nicht intellektuell einzeln detailliert vorstellen und erklären, das lenkt deinen Verstand nur ab. Du musst die Commitments verinnerlichen und fühlen, nur so bekommst du ein besseres Verständnis für deine mental-emotionalen Zustände und kannst sie auch beeinflussen. Sie bieten dir eine Möglichkeit, dich in schwierigen Situationen zu beruhigen, Ressourcen zu erschließen. Aber vor allem lernst du, **mit Schwingungen zu spielen und Zustände zu verändern**. Die Zukunft liegt auf dem Einsatz deiner Bewusstseinszustände, damit du Zustände verändern kannst.

**Dein Bewusstsein ist der Schlüssel deiner Realitätsgestaltung.**

**Das Gefühl ist dabei entscheidend. Lerne dich zu fühlen!**



**ALLSENSES®**  
Energiemedizin

## ANWENDUNG

Du könntest jeden Tag jeweils eins der Selbsthilfetools herausgreifen, um dein Alltag mit dieser Energie zu fluten. Es geht nicht um Affirmationen. Wenn du die Tools nur mental wiederholst, wirst du sicherlich auch etwas bewirken aber dein Gefühl wird sich vielleicht nicht ändern. Wenn du das jeweilige Tool mit gefühlten positiven Eigenschaften erspüren und aufladen kannst, dann machst du einen Unterschied. Das Gefühl macht den Unterschied.

Konzentriere dich auf deine heutigen Prioritäten und dann bring dich mit der Energie eines der Werkzeuge zusammen.

Zum Beispiel: Anwendung des 1. **Selbsthilfetools: Ich bin Selbstbewusst, weil ich mit selbst bewusst bin.**

Angenommen du hast heute ein herausforderndes Meeting. Als erstes nimmst du dir kurz einen Moment des Innehaltens. Du schließt deine Augen, dann verinnerlichst du das entsprechende Gefühl von „Ich BIN selbstbewusst“. Atme und bringe dich in das Gefühl. Atme und fühle die Absicht, dies zu SEIN. In dieser gefühlten Verbindung richtest du jetzt deine Gedanken- und Gefühlskraft auf dein Meeting. Nur ganz kurz!!! Nicht die Dauer ist entscheidend, sondern die Intensität, in der du dein Gefühl „Ich BIN selbstbewusst“ spürst und es dir gelingt, dieses Gefühl mit dem Meeting und den Handlungen und Entscheidungen zu verknüpfen bzw. beides miteinander zu verschmelzen. So dass du dich SELBSTBEWUSST in deinem Meeting fühlst.

Sollte dir das absolut nicht möglich sein, dich in einen anderen Bewusstseinszustand zu versetzen, so empfehle ich dir das

mehr  
erfahren  
dann klicke  
hier

### POWER TRIO:

Das Power-Trio katapultiert sich sofort in einen anderen Zustand. Es ist das effektivste Manifestierungs- und Selbstheilungswerkzeug, um deine Realität zu verändern.

Wie bei allen neuen Dingen oder Learnings: Deine **Praxisanwendung** und das **Üben** entscheiden über den Wirkungsgrad. Es ist nicht immer die Methode, sondern die Art wie du damit umgehst.

Die Wirkung hängt von deiner aktuellen Gefühls-lage ab und wie du dich selbst wahrnimmst.

ESSENZ - ANLEITUNG

Download für das  
**POWER TRIO**

Damit verschaffst du dir den  
Zugang zu deiner Essenz.

Anwendung  
Essenzatem  
Audio MP3

Was ist die  
Essenz  
PDF

Geheimnis der  
Spirale  
PDF



**ALLSENSES**<sup>®</sup>  
Energiemedizin

Hier mal ein paar Indikatoren dafür, ob du nun selbstbewusst bist:

- Du triffst Entscheidungen, ohne lange zu zögern, und stehst zu ihnen, auch wenn andere nicht damit einverstanden sind.
- Du trittst offen, klar und freundlich auf, auch in neuen oder ungewohnten Situationen.
- Du vertrittst deine Meinung und sprichst über deinen Standpunkt ohne Ablehnung zu befürchten.
- Du verkündest deine Ideen und Interessen und lässt dich nicht von anderen einschüchtern oder beeinflussen.
- Du bist in der Lage, Kritik zu akzeptieren und Feedback zu geben, ohne dabei dein Selbstwertgefühl zu verlieren.
- Du setzt dir realistische Ziele und verfolgst sie konsequent, auch wenn es Herausforderungen gibt oder bei anderen Widerstand erzeugt.
- Du kannst dich selbst zu motivieren und dich selbst zu loben, wenn du etwas erreicht hast.
- Du hast eine positive Selbstwahrnehmung und kennst deine Stärken und Schwächen.
- Du nimmst dich besser wahr mit allem was ist, auch wenn es mal ein negatives Gefühl ist.

Es geht letztlich immer auch darum, dass du deine Selbstachtung oder dein Selbstwertgefühl stärkst und deinen **Gefühlszustand neutral** beobachten kannst. Dies scheint vielleicht ein Widerspruch zu sein, aber auf geistiger Ebene ist das die hohe Kunst der **Selbstwertschätzung**.

## ERGEBNIS

Wenn du alle acht Selbsthilfetools beherzigst und geföhlt umsetzen kannst, wirst du ein zufriedenes und erfülltes Leben führen.

Nehme dir zukünftig Zeit, dich nur mit EINEM Selbsthilfetool pro Tag zu beschäftigen.

Lass es energetisch auf dich wirken und SEI ES. Je häufiger du das machst, desto schneller kannst du das jeweilige Tool mit seiner Qualität und Energie abrufen. Später, wenn du es verinnerlicht hast, braucht es lediglich ein Erinnern von wenigen Sekunden und du bist VERBUNDEN damit.

Benutze die Selbsthilfe-Tools bei der Umsetzung deiner Ziele und Träume.

Dabei hast du sehr wahrscheinlich andere Ziele als ich. Egal, ob es um beruflichen Erfolg, persönliche Beziehungen oder körperliche und geistige Gesundheit geht und wie unterschiedlich die Ziele sein mögen, es gibt dabei einige grundlegende Energien, wie du sie schneller erreichst. Lass dich nun von jedem einzelnen Selbsthilfe-Tools motivieren.

Du selbst wirst damit dein Leben auf eine positive Weise beeinflussen, verändern und deine persönliche Entwicklung voranbringen.

Verinnerliche die 8 Selbsthilfe-Tools und sie werden dir in deinem Alltag bei der Umsetzung deiner Aktivitäten helfen in die geföhlt Neutralität zu kommen.

Ich wünsche dir den größtmöglichen Effekt und viel Freude bei der Umsetzung.



**ALLSENSES**<sup>®</sup>  
Energiemedizin



# 8 COMMITMENTS ...

1

## ICH BIN SELBSTBEWUSST – **WEIL ICH MIR SELBST BEWUSST BIN**

Ich nehme mich und mein Umfeld bewusst wahr. Ich bin vollkommen präsent, wie aufmerksam bei dem, was und wie ich denke, spreche, fühle und handle! Mein Bewusstsein ist die einzige Realität. Das Bewusstsein entfaltet sich je nach meiner Schwingungsfrequenz.

2

## ICH ÜBERNEHME VERANTWORTUNG – **WEIL ICH VERTRAUE**

Ich trage die Verantwortung für meine Absichten, Gedanken, Emotionen und mein Wirken. Ich gebe faule Kompromisse auf. Ich lasse Widerstände und ungesunde Lebensweisen los. Ich weiß, dass Verantwortung auf Selbstvertrauen basiert. Daher mache ich mich frei von Ballast, der nicht zu mir gehört.

3

## ICH LEBE DIE FÜLLE – **WEIL ICH BEREITS GENÄHRT BIN**

Ich Sorge dafür, dass es mir gut geht. Ich pflege und nähre meinen Körper von innen und bewege ihn. Ich halte ihn frei von Schadstoffen, negativen Gedanken und Gefühlen. Ich weiß, was das Beste für mich ist und lebe danach – weil ich liebe was ich tue und tue was ich liebe.

4

## ICH ERKENNE MEINEN WERT – **WEIL ICH MICH ANERKENNE**

Ich wertschätze mich und meinen Körper. Ich gehe respektvoll mit mir um. Ich liebe mich so wie ich bin - mit allen Facetten. Ich achte und drücke mein wahres Selbst aus. Ich erlaube mir, mich zu zeigen, wie ich bin. Ich erkenne und erfülle meine Lebensaufgabe. Ich umgebe mich mit liebevollen Menschen, die mein Potenzial zu schätzen wissen. Dadurch bin ich frei und lebe meine Träume.



**ALLSENSES®**  
Energiemedizin



# ... aus Liebe zu mir selbst!!

5

## ICH BIN DANKBAR – WEIL ICH DIE WAHRHEIT SEHE

In allem was ich erlebe und erfahre, nehme ich die Fülle und die Schönheit darin wahr. Ich bin offen für noch mehr davon. Ich fühle Dankbarkeit für die täglichen Geschenke des Lebens. Ich lebe MEINE Wahrheit! Und bin jederzeit bereit, auch diese zu korrigieren. Ich lösche alle Programmierun-

*repower  
yourself!*

6

## ICH BIN AUTHENTISCH – WEIL ICH MICH LIEBE

Ich bin absolut ehrlich zu mir selbst. Ich nehme mich selbst an, mit allem was ich bin und was ich nicht bin. Meine Kommunikation ist in jeder Beziehung klar und ehrlich. Sie ist frei von Projektion und Manipulation. Ich feiere mich, weil ich so, bin wie ich bin, richtig bin!

7

## VERÄNDERUNGEN GESCHEHEN – WEIL ICH DIE ENTSCHEIDUNG BIN

Ich wiederhole nicht länger meine negativen Konditionierungen sowie Muster im Denken, Fühlen und Handeln. Ich heiße Veränderungen in meinem Leben willkommen. Ich kann mein Leben, Situationen, Zustände und Umstände jederzeit ändern. Ich bin bereit, meine Kraft in den Ausdruck zu bringen! Ich bin offen für neue Erfahrungen.

8

## ICH BIN MACHTVOLL – WEIL ICH DIE REALITÄT GESTALTE

Ich kann meine Probleme jederzeit lösen, weil ich darauf vertraue, stets im richtigen Moment eine Lösung zu finden. Ich traue meiner inneren Stimme und letztlich mir selbst. Weil ich weiß, dass ich jene Gestaltungskraft habe, meinen Körper, meine Beziehungen und mein ganzes Leben selbst zu beeinflussen. Ich bin mit meiner Essenz verbunden und gebe mich dem kraftvollsten Fluss meines machtvollen Seins hin und erschaffe mich SELBST.