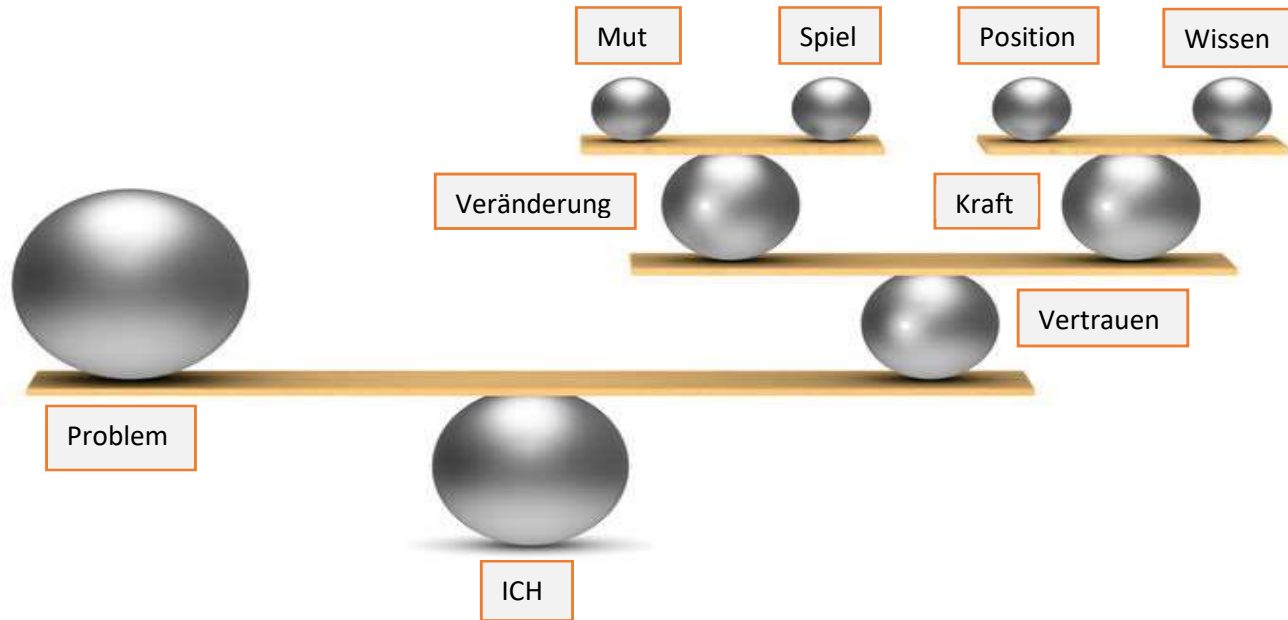


METHODE DER 3D-INTEGRATION



PROBLEM

(bringt uns aus dem Gleichgewicht)

Nach der Lösung des Problems bleibt nur noch eine Tatsache

Meine eigene Geschichte

1. Vertrauen
2. Veränderung
3. Kraft
4. Mut
5. Spiel
6. Position
7. Wissen

Erklärung zu den einzelnen Punkten:

Problem:

Nicht die Situation oder der Mensch ist das Problem, sondern unsere Gedanken über diese Situation oder den Menschen.

Meine eigene Geschichte:

Egal in welcher Situation wir sind oder mit welchen Menschen wir zu tun haben, unsere eigene Geschichte (d.h. unsere Gedanken und Emotionen dazu) bestimmt unser Handeln.

Wenn uns nun ein Problem aus dem Gleichgewicht bringt, dann haben wir folgende Möglichkeit uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen:

1. Vertrauen:

Vertrauen Sie dem was in Ihnen vorgeht. Wir haben verlernt bzw. es wurde uns in jungen Jahren «abgezogen» auf unsere Gefühle zu vertrauen. Hören Sie wieder auf Ihr Bauchgefühl, auf Ihren Instinkt.

2. Veränderung:

Nichts ist im Leben so sicher wie die Veränderung. Nichts macht im Leben jedoch so viel Angst wie Veränderung. Wir müssen aus unserer Komfortzone raustreten, d.h. wir müssen trotz unserer Angst die eine Tür schliessen damit sich eine andere öffnen kann. Zwischen «schliessen» der einen und «öffnen» der anderen Tür, liegt die Ungewissheit, da wir hier noch keine Erfahrungen gemacht und somit auch keinen Vergleich haben. Füllen Sie diese Ungewissheit mit Vertrauen, Zuversicht und mit positiven Visionen.

3. Kraft:

Damit wir diese Veränderung vertrauensvoll vollziehen können benötigen wir Kraft bzw. Energie. Wenn wir ständig unseren Focus auf der Negativität im Aussen haben, wird unser Energiepegel kleiner und kleiner. Nehmen Sie sich darum stets eine kleine Auszeit um zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen. Reflektieren Sie über Ihre Gedanken und schreiben Sie dies auf, meditieren Sie. Meditation ist eine sehr gute Übung wieder in seine Kraft zu kommen.

4. Mut:

Ein nicht zu unterschätzender Faktor für Ihren neuen individuellen Weg ist «Mut». Einerseits brauchen Sie Mut für sich selbst um diesen Schritt überhaupt zu machen und andererseits brauchen Sie ihn innerhalb der Gesellschaft, die immer noch nach dem alten Muster lebt. Der Gedanke, welche Freiheit Sie dadurch leben dürfen, hilft Ihnen dran zu bleiben.

5. Spiel:

Nicht nur Kinder lieben das Spiel, auch wir Erwachsene. Nehmen Sie das Leben ein wenig leichter. Machen Sie aus Ihrem Leben eine Theaterbühne.

6. Position:

Wo stehen Sie in Ihrem Leben? Werden Sie so wahrgenommen, wie Sie es möchten oder müssen Sie sich immer noch mit lauter Stimme Gehör verschaffen? Wo hindert Sie Ihre eigene Geschichte daran, den Platz einzunehmen, der für Sie bereitsteht?

7. Wissen:

«Wissen ist Macht». Je mehr Sie über sich selbst erfahren und sich selbst besser kennen lernen, desto mehr innere Sicherheit und Gelassenheit werden Sie erlangen. Sie werden einen grösseren Weitblick erhalten und so auf gewisse Situationen und Menschen nicht mehr nach dem alten Muster reagieren.

«Glauben Sie also nicht mehr an das Drama, das Sie selbst erschaffen haben»