

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Matrix in Balance Gruppen-Session zum Thema
Selbstliebe

Herzlichen Dank für deine Teilnahme und dein Mitwirken. Lasst uns gemeinsam in und mit Selbstliebe unsere Licht in die Welt bringen – sie kann es brauchen.

Hier zur Erinnerung ein paar Punkte aus der Gruppen-Balance:

- **Bereitschaft sich / dich zu verändern**
- Die **Verantwortung** (wem auch immer du sie gegeben hattest – Papa, Mama, Partner, Kindern, Gott, Ärzten, Politikern, ...) für die Sitzung, für die Wirkung der Sitzung und die Umsetzung zu übernehmen und zu tragen.

Unterstützenden Übung

- für die Integration der Session in deine Zellen, in deinen Geist, in dein Energiefeld, in dein Leben für die nächsten **3 Tage** ... oder auch länger
1. Lies 1x am Tag folgenden **Bachblüten Text** aus den unspezifischen Altersrezession während du Stirn und Herzbereich hältst
 2. Nimm einen **tiefen Atemzug in jeder der 9 Blickrichtungen**, während du Stirn und Hinterkopf hältst ...
gerade oben
 1. oben rechts
 2. rechts
 3. unten rechts
 4. gerade unten
 5. links
 6. links
 7. oben links
 8. geradeaus

... und dabei den Begriff **Selbstliebe** ausspricht und/oder an dein **Selbstliebe-Symbol** denkst.

Zusätzlich

- **Entsorge symbolisch etwas Physisches** (Gegenstand) in Liebe, was nicht mehr deiner Selbstliebe dient (oder noch nie gedient hat). Zeige damit deinem System, dass du es ernst meinst und ernst nimmst.
- **Tue in den nächsten Tagen 1x täglich etwas gezielt für deine Selbstliebe**
-

Bachblüte Nr. 18
Impatiens – Drüsentragendes Springkraut

Qualität **Geduld und Mitgefühl**

Integrierter Zustand

Auch wenn ich schnell im Denken und Handeln bin, kann ich mich entspannt und geduldig zurücknehmen, wenn es angesagt ist, und anderen ihr Tempo und Vorgehen zugestehen. Ich weiß tief in meinem Herzen, dass jeder Mensch auf seine besondere und richtige Weise fühlt, denkt und handelt und somit einen wichtigen Beitrag zum großen Ganzen darstellt. Gelassen und entspannt kann ich in meinem Tempo denken und arbeiten sowie gut mit anderen zusammenwirken.

Meine Qualitäten

- ↑ Mitgefühl
- ↑ Geduld
- ↑ Gelassenheit
- ↑ schneller, flexibler, offener Geist
- ↑ guter Einzel- und kooperativer Teamarbeiter
- ↑ Sanftmut
- ↑ mit dem Herzen denkend

Mein Statement

- Ich wirke aus meinem Herzen.
- Ich bin entspannt und gleichzeitig effektiv.
- Ich lasse geschehen und vertraue.
- Alles bekommt seine Zeit.



Neu! Der Neuro-Psycho-Energetik Coach

Weitere Informationen zur **brandneuen** Online-Ausbildung zum Neuro-Psycho-Energetik Coach sowie **das kostenfreie Webinar** erhältst du hier:

<https://neuro-psycho-energetik-coach.de/online-training-warteliste/>

Licht-Gesundheit-Energie Zentrum

Matrix in Balance Seminare, Ausbildung

www.licht-gesundheit-energie.de

Klaus Wienert YouTube Kanal

Viel Freude und Erkenntnisse mit unseren neuen mit **Video-Podcasts** „Trainingslager leben“

www.youtube.com/@klauswienert2604

Gerne beantworten wir eure Fragen

Klaus Wienert und Team

Tel: +49 – 089 – 89 86 77 80

Mail: info@licht-gesundheit-energie.de