

A silhouette of a person in a dynamic pose, possibly dancing or stretching, is positioned on the left side of the image. The background is a warm sunset over rolling hills.

Innere Unruhe loslassen & **Stressbewältigung** mit Achtsamkeit

Loslassen.ROCKS

Wer spricht hier?



- Mahashakti Uta Engeln
- Yogatherapeutin und Heilpraktikerin
- Einzelberatungen für alle Sorten Menschen
- Kranke und Gesunde
- Es gibt eine zentrale Erkenntnis

Loslassen.ROCKS

Meine Beobachtungen aus unzähligen Einzel-Beratungen



- Die meisten suchen ihre Probleme im Außen
- Die inneren Ursachen vieler Probleme sind völlig unbekannt
- Die Lösung liegt in 99% der Fälle in einem selbst
- Am besten ist, man tut es!

Was uns in Unruhe versetzt und krank macht



- Stress macht nicht nur krank, ...
- Stress ist die Ursache von 99% aller Erkrankungen und Probleme
- Stress entsteht durch unverarbeitete Emotionen

Selbstbeobachtung hilft bei der Klärung

- Wer nur im Außen lebt, lebt an sich selbst vorbei.
- Wer nur im Innen lebt auch.
- Die Kunst besteht in der *Bewusstmachung* unbewusster Muster.

Die Rolle der Emotionen



- Wir unterliegen alle der *autonomen Selbststeuerung*
- Emotionen sichern seit Urzeiten unser Überleben
- Damit das klappt, muss man ihnen die richtige Richtung zeigen

Emotionale Energie frei setzen



- Emotionen binden *Lebensenergie*.
- Wer aufhört seine Emotionen zu blockieren setzt die darin gebundene Energie frei.
- Die frei gewordene Energie kannst du für Wachstum nutzen

Die Bedeutung der Fokussierung



- Negativen Emotionen die Energie entziehen ...
- Und positive Emotionen stärken ...
- Durch die richtige Konzentration, das
 - ... sorgt für wahre Selbstbestimmung

Inneren Abstand gewinnen



- Wer sich seiner Fähigkeit der *Fokussierung* bedient, löst sich aus der emotionalen Gebundenheit.
- Der Schlüssel ist die *bewusste Ausrichtung* auf ein selbstgewähltes Ziel.

Das Wachstumsziel festlegen



- Wer weiß, wo er hin will, hat bessere Chancen dort anzukommen.
- Wer sein Ziel nicht selbst festlegt, wird von anderen festgelegt.
- Wähle was du möchtest

Gelassenheit entwickeln



- Durch Fokussierung löst du dich aus der emotionalen Gebundenheit
- Du gewinnst inneren Abstand
- So wirst du *gelassener*
- Jeden Tag immer mehr!

Lebensenergie effizient einsetzen



- Deine Energie folgt deinem Fokus
- Wer sich auf sein Ziel fokussiert, stärkt dieses.
- Wer sich auf die Ziele anderer fokussiert, stärkt diese.
- Wer sich nicht fokussiert, bewirkt nichts.

Positive Emotionen genießen



- Wer sich auf negative Emotionen fokussiert stärkt negatives Erleben.
- Wer sich auf positive Emotionen fokussiert stärkt positives Erleben.
- Was willst du in deinem Leben stärken?

Dein Übungsprogramm zum Ziel



- Emotionales Wachstumsziel festlegen
- Konzentration entwickeln für alle Sinne
- Yoga-Übungsprogramme für alle Lebenssituationen festlegen, die die *Zielemotion* stärken.
- Dran bleiben!

Individuell ist essentiell



- Jeder Mensch ist anders
- Jeder macht eigene Erfahrungen im Leben
- Jeder hat andere Narben auf der Seele
- Du auch!
- Deshalb brauchst du ein eigenes Übungsprogramm

Durchhaltetipps



- Die richtigen Maßnahmen zum Durchhalten wählen
- Tagesplanung
- Freunde und Familie
- Kollegen
- Tagebuch und Checkliste

So gehts weiter



- Wähle dir deinen Fokus
- Erstelle dir ein dazu passendes Übungsprogramm
- Wähle die richtige Unterstützung
- Zieh es durch!

Loslassen.ROCKS

DANKE, daß du dabei bist!



- Ich freu mich, daß du bis hier durchgehalten hast.
- Das zeigt mir, daß du es ernst meinst, mit **dir**.
- Das ist die wichtigste Voraussetzung für Unterstützung.
- Du musst wollen.

Wie ich dich unterstützen kann ...



- Es ist nicht leicht, diesen Weg zu gehen.
- Alleine erst Recht nicht.
- Deshalb biete ich dir meine Unterstützung an, beim Loslassen negativer Emotionen.
- Mit dem

Loslassen.ROCKS

Emotionen positiv transformieren



- Du löst negative Emotionen ...
- ... und stärkst positive Emotionen.
- Du bekommst wertvolle Tipps und umfangreiche Video-Anleitungen für dein Übungs-Programm.
- Hier gibts die Details:
[\[button\]](#)

Loslassen.ROCKS

Eine bewährte Vorgehensweise



- Dieser Kurs transportiert die Essenz unzähliger Beratungen
- Er bildet einen mehrmonatigen Beratungsablauf ab.
- Du bekommst das Yoga-Wissen, um selbstständig weiter zu kommen.
- Gehe jetzt zum

[Loslassen.ROCKS](#)

Loslassen.ROCKS

Bis gleich!

<https://loslassen.rocks/kurse/loslassen-lernen/>



Loslassen.ROCKS