

In dieser Lektion geht es darum ...

- Warum die Wahl von Erfahrungen besonders wichtig ist
- Was Erfahrungen mit Emotionen verbindet
- Wie du dadurch deine **Lebensenergie** stärkst und Stress loslässt

Warum Erfahrungen wählen?

- Wer weiß, welche *Erfahrungen* er machen will, realisiert sie auch.
- Erfahrungen zu wählen ist relativ leicht
- Erfahrungen zu wählen ist einfacher, als andere Entscheidungen zu treffen.

Erfahrungen und Emotionen

- Emotionen sind meistens unbewusst.
- Emotionen kann man sich nur schwer aussuchen.
- Erfahrungen dagegen schon.
- Wer Erfahrungen wählt, kommt mit den zugehörigen Emotionen leichter klar.

Emotionen als Energielieferant

- Negative Emotionen sind anstrengend.
- Positive Emotionen geben Kraft und Energie.
- Wer positive Emotionen wählt, wählt Energie.
- Wer reichlich Energie hat, hat keinen Stress.

Erfahrung » Emotion » Energie



- Mit die Wahl der Erfahrung wählst du die zugehörigen Emotionen.
- Du akzeptierst die dunklen Stellen des Weges leichter, und erfreust dich mehr an den **hellen Stellen**.
- Dadurch gewinnst du **Lebensenergie**.

Welche Erfahrung wählst du?

- Löse dich von der für dich falschen Erfahrung.
- Fokussiere dich auf die für dich wichtige Erfahrung.
- In der nächsten Lektion zeige ich dir das Trainingsprogramm, mit dem das richtig gut funktioniert.
- Damit bleibt du entspannt und voller Freude auf deinem Weg.

Fazit

A silhouette of a person with long hair, wearing a dark dress, stands with their arms outstretched in a gesture of release or freedom. They are positioned on the left side of the frame, set against a vibrant sunset background with warm orange and yellow tones. In the distance, there are silhouettes of mountains and a line of trees at the bottom. The overall mood is serene and liberating.

- Wer die richtige *Fokussierung* wählt, befreit sich von negativen Energien und stärkt positive Energien.
- Dadurch wird jede Menge Lebensenergie frei.
- Wer **viel Lebensenergie** hat, hat **viel Freude und keinen Stress**.