

# In dieser Lektion zeige ich dir ...

- Wie du dein Übungsprogramm *vorbereitest*
- Wie du dein Übungsprogramm **aufbaust**
- Wie du dein Übungsprogramm durchziehst

# Übungsprogramm vorbereiten

- Du hast die vorangegangenen Lektionen genau verstanden.
- Dir ist bewusst, wie Erfahrungen mit Emotionen und Emotionen mit Lebensenergie verbunden sind.
- Falls nicht, schau dir die vorangegangenen Lektionen nochmal an.

# 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

# Erfahrung wählen



- Welche Emotion in dir willst du stärken?
- Welches Lebensgefühl soll zu dir kommen?
- Welche Erfahrungen benötigst du dafür?
- Notiere dir **JETZT** deine Gedanken dazu.

# Die Ziel-Emotion stärken

- Was stärkt deine *Zieleemotion*?
- Was ist die Musik, Bilder, Düfte?
- Was ist die Affirmation zur positiven Verstärkung?
- Welche Aktivitäten fördern deine Zieleemotion?
- Notiere dir JETZT deine Gedanken dazu.

# Erstelle dein Übungsprogramm

Schau in deine Notizen und gestalte deine Erfahrungen anhand deiner Zielemotion:

- Wähle ein **Bild** oder mach dir eine Collage aus mehreren Bildern
- Wähle einen **Duft** der dazu gut passt.
- Wähle eine **Affirmation**, die das verstärkt
- Wähle eine **Musik** die dazu passt
- Meditiere mit diesen Dingen täglich 20 Minuten

Loslassen.ROCKS

# Durchhaltetipps

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

# 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.
- Mit dem




# Emotionen positiv transformieren

- Du arbeitest systematisch mit den **12 Schlüsselemotionen**
- Du löst negative Emotionen und stärkst positive Emotionen
- Du bekommst viele Tipps und Video-Anleitungen für dein Transformations-Programm
- Mit den dazu passenden Yoga-Übungen
- Hier gibts die Details:



# Eine bewährte Vorgehensweise

- Dieser Kurs transportiert die Essenz unzähliger Beratungen
- Er bildet einen mehrmonatigen Beratungsablauf ab, zum Preis von einer einzigen Sitzung.
- Du bekommst das Yoga-Wissen, um *selbständig* weiter zu kommen.
- Gehe jetzt zum 

# Bis gleich!

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



Loslassen.ROCKS