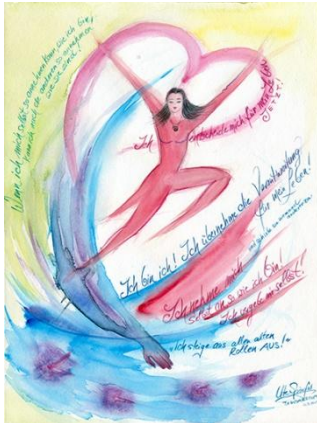


Beherzt - leben – lieben – lernen
vom 19.12.2017



10 Schritte zur Selbstermächtigung

Wie selbstbestimmtes Leben und Lieben gelingt

Selbstfindung und Selbstintegration

Jeder Mensch besitzt ein einzigartiges, unverletzbares und unauslöschliches SELBST von enormer Größe und Würde. Nur wenige Menschen sind damit verbunden.

Die meisten Menschen identifizieren sich mehr mit Äußerlichkeiten, mit ihrem Ansehen, ihrem Beruf, ihrem Einkommen, ihrem Vermögen, ihrem Hobby, mit ihren Rollen als Vater, Mutter, Partner oder Partnerin, mit menschlichen Vorbildern, oder als Aktivist gegen menschliche Feindbilder, aber auch mit ihren Sorgen und Ängsten, ihrer Krankheit, ihrem Leid oder anderen Dingen.

Erschöpfung, Schwierigkeiten, Konflikte, Nöte und körperliche oder psychische Belastungen weisen darauf hin, sich selbst dabei nicht zu vergessen und zu sich selbst zurückzukehren.

Folgende 10 Schritte führen wieder zu Klarheit, Vertrauen, Zuversicht, Hoffnung und Glauben in sich selbst, und damit zur Selbstermächtigung, Selbstliebe und einem erfüllten Leben.

10 Schritte zurück zu sich selbst

1. Wahrnehmen.

Nimm wahr, wenn dich etwas im Leben blockiert, beeinträchtigt oder krank macht – es ist eine Aufforderung des Lebens *dich wahrzunehmen*.

2. Annehmen

Nimm an, wenn dich im Leben etwas blockiert oder beeinträchtigt – es ist eine Aufforderung des Lebens *dich ernst zu nehmen*.

3. Hinschauen

Schau hin und nutze die Hilfen die dir gegeben sind um zu erkennen worum es geht – es ist eine Aufforderung des Lebens *hinzuschauen*. (Es zu klären, zu integrieren oder loszulassen folgt später – erst mal nur hinschauen)

4. Anerkennen

Erkenne an was du siehst und erkennst, sag Ja, denn es wirkt in deinem Leben bereits - es ist eine Aufforderung des Lebens *anzuerkennen*.

5. Raum schaffen

Setze eine Grenze zwischen dir und dem was sich gezeigt hat - es ist eine Aufforderung des Lebens dir *einen eigenen Raum zu schaffen*. (In deinen eigenen Raum gehören nur DU und dein SELBST im Hier und Jetzt, also nichts Vergangenes.)

6. Ausräumen

Räume den Raum deines eigenen Selbst von Vergangenen, von den Aussagen, Gedanken, Überzeugungen, Forderungen und weiterer Energien anderer in Achtung und Würde aber mit Bestimmtheit - es ist eine Aufforderung des Lebens dich und *dein Selbst zu achten*.

7. Respektieren

Nimm dich selbst aus den Angelegenheiten und Räumen anderer heraus - es ist eine Aufforderung des Lebens die *Grenzen anderer zu respektieren*.

8. Heimkommen und bei dir bleiben

Kehre in deinen eigenen Raum zurück und lerne dein eigenes Selbst kennen, heiße es willkommen in deinem eigenen Raum und integriere es in deinem Leben. Es ist eine Aufforderung des Lebens *heimzukommen und bei dir zu bleiben*.

9. Abgrenzung für Selbstwertschätzung

Lerne dich von Ansprüchen anderer, die ungefragt in deinen Lebens- und Identitätsraum kommen wollen, abzugrenzen und beende damit ein verinnerlichtes Abgrenzungsverbot.

Lerne den Verlockungen zu widerstehen dich ungefragt in die Angelegenheiten anderer einzumischen und dich in ihrem Raum aufzuhalten.

Lerne im JETZT zu sein oder immer wieder ins JETZT zurück zu kommen.

Lerne deine eigenen Grenzen kennen und bewahren.

Es ist eine Aufforderung des Lebens *dich selbst zu würdigen und wertzuschätzen.*

10. Heile deine Vergangenheit

Mit den bisherigen Schritten hast du bereits einen großen Teil deiner Selbst-Heilungskräfte und Selbst-Ordnungskräfte reaktiviert. Damit hast du die Voraussetzung geschaffen, deiner Vergangenheit, deiner Kindheit, deinem verletzten Kind, deinen Traumata, sowie anderen blockierenden Ereignissen auf heilsame Weise zu begegnen, sie zu heilen und loszulassen - es ist eine Aufforderung des Lebens *in dir Ordnung und Frieden zu schaffen.*

Wer diesen 10. Schritt ohne Verbindung mit seinem Selbst angeht, ohne seinen eigenen Raum eingenommen zu haben, ohne zuvor fremde Energien ausgeräumt und fremde Räume verlassen zu haben,

... agiert und fühlt womöglich in verwirrten Gefühlen anderer,

... fühlt sich zuständig wo er gar nichts zu suchen hat und verstrickt sich immer mehr,

... reaktiviert alte Verletzungen aufs Neue anstatt sie zu heilen und loszulassen,

... retraumatisiert sich womöglich selbst und

... wird mehr und mehr zu seinem verletzten Inneren Kind, anstatt als

Erwachsener zu handeln, der weiß wie er sein verletztes Kind heilen kann.

Wer im eigenen Identitätsraum mit seinem SELBST verbunden ist, spürt die eigene Größe und Würde, die eigene Vollmacht und Wertigkeit. Wer dazu sein ursprüngliches und unverletzbares KIND-SELBST erweckt hat, kann zwischen diesen beiden wesentlichen Selbstanteilen in seine MITTE finden. Aus dieser Mitte heraus ist jede Heilarbeit am eigenen ICH von Erfolg gekrönt.

11. **Lebe und liebe selbstbestimmt**

Erfahre das Leben als Spiegel deiner eigenen Selbstverbundenheit in allen deinen Beziehungen. Verbundensein mit sich selbst ist Voraussetzung mit anderen frei und in Liebe verbunden zu sein.

Es ist eine Aufforderung des Lebens *deine eigene Größe zu erfahren und anzunehmen, dich vom Leben beschenken zu lassen.*

Mein Angebot

Gesunde Abgrenzung des eigenen Identitätsraumes und neue Verbundenheit mit sich und seinen eigenen Selbstanteilen kann über Selbstfindungs-Aufstellungen, in persönlichen Einzelsitzungen, in Telefonberatungen oder in Seminaren, erfahren und gefestigt werden.

Die Bausteine, die mir in den letzten Jahren als Geschenk des Lebens hierfür zugefallen sind, ergänzen einander. Sie beinhalten:

Selbstfindungs-Aufstellungen

- Zum Verstehen, Erkennen und der Klärung innerer Vorgänge
- Zur Integration und Entfaltung des eigenen Selbst
- Zur Befreiung und Integration des unversehrten Kindlichen-Selbst
- Als körperlich erfahrbares Abgrenzungstraining für die Schaffung und Wahrung eines eigenen inneren Raumes, aus dem heraus selbstbestimmtes Leben und Lieben sich entfalten kann.
- Zur Klärung und Heilung familiärer und partnerschaftlicher Themen
- Zur Klärung und Unterstützung für Gesundung körperlicher und psychischer Symptome
- Zum Lösen unbewusster Verstrickungen in das Familien- und Ahnensystem
- Zur Aussöhnung mit eigenen Schattenanteilen
- Zum Loslassen und zur Verabschiedung Verstorbener
- Zur Heilung des verletzten Inneren Kindes
- Zur Verarbeitung erlebter Traumata
- Zum Lösen verinnerlichter Blockaden
- Zur Entmachtung verinnerlichter Glaubenssätze
- Zur Klärung beruflicher und geschäftlicher Themen

Befreiung, Aussöhnung und Heilung des Inneren Kindes

- Befreiung des Kindlichen-Selbstes
- Aussöhnung, Heilung und Umgang mit dem verletzten Inneren Kind im Alltag

Bewusstseinsschule für Wandlung

- Selbstwahrnehmung zur Entwicklung eines gesunden Körperbewusstseins
- Bewusstheit für Selbstwahrnehmung – Die schöpferische Macht der Gedanken und Gefühle
- Raum schaffen für einen freien Fluss der Gefühle

Wenn auch Sie, für ein selbstbestimmtes Leben und Lieben, Ihr eigenes Selbst kennenlernen und integrieren wollen, und sich aus Verstrickungen in fremden Identitätsräumen zurücknehmen wollen, begleite ich Sie gerne.

Ich freue mich auf Sie. Gerne begrüße ich Sie persönlich in meiner Praxis, zu Selbstfindungstagen, auf meinen Seminaren oder online, via Skype oder Telefon.

„Wohin Du auch gehst, geh mit Deinem ganzen Herzen!“ (Konfuzius)

Herzliche Grüße



Helmut Laber