

Souling®-Gefühls-Transformations-Sätze und Loslassen

1 Souling®-Gefühls-Transformations-Sätze

Du kannst dieses Ritual auch mit bilateralem Tappen durchführen – es geht aber auch ohne. Ohne Tappen kannst du es im Gehen, in der U-Bahn und beim Einkaufen benutzen

1. Erlauben

Mein lieber, meine liebe..... (und hier setzt du jetzt dein Gefühl ein)..... ich sehe und fühle dich..... du darfst da sein,..... ich gebe dir Raum..... und du gehörst zu mir....

2. Verkörpern

Mein lieber....., ich umarme dich, entspanne mich in dich hinein und fühle dich im Körper

3. Heilen

Mein lieber....., ich nehme dich an die Hand, bleibe in meinem Selbst und kümmere mich liebevoll um deine Heilung

Nach dieser Station kann man gut bei einem längeren Prozess mit bilateralem Tappen arbeiten, bis die Ladung niedrig ist.

4. Loslassen

Mein lieber....., du darfst jetzt gehen, ich brauch dich nicht mehr und lasse dich los – (tief einatmen und im ‚Ausatem:‘ ‚jetzt‘ – (und stell dir beim ‚jetzt‘ vor, daß das Gefühl durch ein offenes Fenster in deiner Aura hinausströmt.)

5. Essenz

Die Quelle (das Urbewußtsein, die Ur liebe) durchströmt mich mit.....(essentielle Qualität einsetzen, die gefehlt hat)....., auch wenn (....Problem....).....

2 Sedona-Loslass-Fragen (Form des Loslassens nach Lester Levenson)

1. Kannst du das Gefühl.....erlauben und es willkommen heißen?
2. Könntest du das Gefühl loslassen?
3. Würdest du das Gefühl loslassen?
4. Wann? *(tief einatem und im Ausatem „Jetzt“ sagen und sich vorstellen, daß das Gefühl aus einem offenen Fenster hinausfliegt).*

3 Selbstablehnung und Selbstliebe

Sobald du im Alltag Selbstablehnung bemerkst, sofort loslassen:

Könntest du die Selbstablehnung loslassen? – jetzt.

Danach sich Selbstliebe oder Selbstannahme geben:

Könntest du dir Selbstannahme geben – Ja - *Und noch mehr?.....Jausw.*

So oft am Tage, wie möglich. Auch vor dem Einschlafen Selbstliebe geben.

4 Die drei Mangellöcher

Wir können all unsere Probleme in drei Mangellöcher aufteilen:

1. Mangel an Kontrolle
2. Mangel an Anerkennung/Liebe
3. Der Mangel an Sicherheit

Während unser Verstand und unser Ego in die Richtung denkt, wie er dieses Loch füllen kann und Wünsche daraus macht, ist es effektiver und weiser, diese Mangelzustände

loszulassen. Unser Ego will die Löcher nicht fühlen und loslassen, sondern er möchte sie stopfen und füllen – was letztlich nie aufgeht. Die Wünsche gehören zu unserer kleinen Persönlichkeit oder unserem Charakter, der sich um Mangellöcher aufgebaut hat. Das Loslassen – obwohl vollkommen gegen die Logik unseres Verstandes – führt uns automatisch mehr in unser großes Selbst und in unsere Essenz, wo wir ganz natürlich mehr Kontrolle, Anerkennung/Liebe und Sicherheit sind. Du kannst entweder wünschen oder Sein – beides zusammen geht nicht. Und Fühlen und Loslassen führt zum Sein. Also bei allen Gefühlen und Überzeugungen auch schauen, zu welchem Mangel sie gehören und dann:

1. Könntest du Mangel an Kontrolle loslassen?
2. Könntest du den Mangel an Anerkennung/Liebe loslassen?
3. Könntest du den Mangel an Sicherheit loslassen?

5 Loslassen im Bereich Kontrolle

- Widerstand gegen etwas loslassen
- Veränderungswunsch loslassen
- Rauskriegen wollen, warum man ein Problem hat loslassen

6 Anziehung und Ablehnung

Zur Klärung eines Problems ist es hilfreich, alle Ablehnungen und Anziehungen loszulassen

7 Polaritäten spüren

Bei der Arbeit mit Polaritäten ist es hilfreich, jede Polarität kurz zu spüren, dann zum Gegenpol zu wechseln, den kurz spüren, dann wieder zum ersten Pol usw. Das 5 – 10 mal machen. Hinterher fühlen sich die Polaritäten anders an, nicht mehr so gegensätzlich.

8 Tappen und Loslassen

Bei längeren Prozessen ist es immer gut, das Tappen mit dem Loslassen abzuwechseln. Das Tappen löst und lockert in der Tiefe – das Loslassen entläßt dann das ganze Geröll nach draußen. Du kannst auch während eines Dauertappens das Loslassen einweben.

9 Der ganze Weg des Loslassens und des Soulings®

- Dir muß die Unverrückbarkeit (die Quelle, das Urbewußtsein, die Ur liebe, die Urfülle, das bedingungslose Glück) wichtiger sein als der Wunsch nach Kontrolle, Anerkennung/Liebe und Sicherheit. D.h. es muß dir wichtiger sein, deine Mangelzustände bewußt zu machen, durchzufühlen und loszulassen, als der Versuch, sie durch Dinge, Personen und Ereignisse in der Welt zu stopfen.
- Sobald du im Alltag merkst, daß ein negatives Gefühl dich behindert, ordne es in eines der drei Mangelthemen oder Wünsche ein und laß es sofort los.
- Jedesmal, wenn du losläßt, wirst du leichter und glücklicher. Wenn du das kontinuierlich machst, wirst du immer leichter und glücklicher