

## Sich selbst lieben lernen.... ..und dem Leben eine neue Richtung geben



- Gibt es nicht auch in Ihrem Leben Dinge, die besser laufen könnten?
- Und wären Sie nicht auch gern glücklicher?
- Sind Sie frustriert, weil Sie in Ihrem Beruf nicht mehr verdienen oder ihre Karriere stagniert?
- Sind Sie fähig, mehr zu erreichen als Sie tatsächlich erreichen?
- Lässt Sie der Alltagsstress nicht mehr los?
- Langweilen Sie sich permanent?
- Ertragen Sie stillschweigend ein gefühlskaltes Leben oder eine solche Ehe?
- Führen Sie ein einsames Dasein ohne Aussicht auf Veränderungen?
- Leben Sie unter einer finanziellen Last, die Sie erdrückt?
- Haben Sie chronische Schuldgefühle und fühlen sich frustriert oder depressiv?

### Ihre HYPNOSE & HEILPRAXIS Pia Martini

Kerscher Weg 1  
54298 Aach-Hohensonne

☎ 0651-9933470

📞 0172-6522270

✉ [info@liebe-was-ist.de](mailto:info@liebe-was-ist.de)

[www.liebe-was-ist.de](http://www.liebe-was-ist.de)

### Öffnungszeiten

Montag bis Freitag ab 9 Uhr

Samstag bis 14 Uhr

auch Abendtermine möglich

🌀 Im Einklang mit 🌀  
Körper – Geist – Seele

### Meine Leistungen

- Hypnose & Rückführungen
- Coaching Lösungsorientiert
- PSKINESIOLOGIE
- Alternative Heilmethoden
- Rückenbegradigung
- Meridiane Yin- und Yangausgleich
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Meditation - Blockaden lösen
- Selbstfindung & Transformation
- Fussreflexzonenmassage
- Cranial-Sacral-(sanfte Kopf & Nackenarbeit)

## „Alle Angst in mir darf jetzt da sein!“

Gesund werden und bleiben durch bejahendes Fühlen. Wer seinem Körper ein grosses Geschenk machen möchte und ihn von schweren Lasten der Vergangenheit befreien will, der kann dies auf eine sehr preiswerte und einfache Weise tun. Hierzu dürfen wir die Rolle verstehen, die Gefühle für unseren physischen Körper spielen.

Von klein auf verdrängen wir Emotionen nach innen. Jeder Mensch fühlt bereits in seiner Kindheit alle Gefühle, die ein Mensch fühlen kann. Ob Liebe oder Wut, Geborgenheit oder Angst, Freude oder Hass, Macht oder Ohnmacht und manch andere. Mit den unangenehmen Gefühlen haben wir kein Problem, mit den unangenehmen jedoch umso mehr. Dies

liegt daran, dass jeder von uns schon in früher Kindheit zu hören und zu spüren bekam, dass er mit seinen sogenannten negativen Gefühlen nicht akzeptiert, schon gar nicht geliebt wurde. Wenn ein Kind sehr traurig ist, dann sind Mama oder Papa bemüht, das Kind aufzuheitern und ihm die Trauer zu nehmen. Denn sie haben nicht gelernt, dass man auch jemand trauern lassen darf. Wenn ein Kind voller Angst ist, heißt der bis heute meist ausgesprochene Satz: „Du musst doch keine Angst haben!“ Wieder versucht der Erwachsene hier, dem Kind ein Gefühl zu nehmen, die Angst. Das ist gut gemeint, hat aber für den Umgang des Kindes mit seinen Gefühlen sehr üble Folgen. Denn das Kind fühlt sich mit seiner Angst nicht angenommen und geliebt. Es hört die Botschaft heraus: „Angst zu haben ist nicht in Ordnung. Warum hast du bloß Angst? Du musst doch keine Angst haben. Mit dir stimmt was nicht.“ Könnte das Kind sein Innerstes ausdrücken, würde es laut rufen: „Ich habe aber schon Angst! Zeig mir, wie ich damit umgehen kann!“ Und wenn Kind voller Wut daher kommt, laut schreiend, aufstampfend, boxend, dann suchen Papa wie Mama beim Kind nach dem Schalter zum Abstellen der Wut. Denn sie haben ja ihre eigene Wut und Ohnmacht bestens verdrängt.

Ob Wut, Angst, Trauer oder andere Gefühle – bei keinem sog. negativen Gefühl erhält das Kind die Botschaft: „Du bist in Ordnung, wenn du das fühlst. Ich liebe dich auch mit deiner Wut, mit deiner Trauer, mit einer Angst. Denn ich, der Erwachsene, kenne diese Gefühle auch. Komme her in meine Arme und fühle, was da ist in dir....“ Abgelehnte Gefühle sind der Krankmacher Nr.1

Daher hat jeder von uns von früh auf gelernt, seine unangenehmen Emotionen mehr und mehr zu verstecken und zu verdrängen. Neben den genannten drei gehören hierzu vor allem die Energien von Ohnmacht, Kleinheit, Minderwertigkeit, Schuld, Scham, Neid, Gier, Eifersucht, Rache, Hass. Prüfen Sie sich selbst mit der Frage: „Darf ich

hassen? Liebe ich mich mit meinem Gefühl der Ohnmacht oder der Scham?“ Natürlich nicht, werden die meisten sagen. Aber an diesem Verhalten, an dieser Ablehnung unserer Gefühle ist nichts „natürlich“. Die Ablehnung unserer Emotionen ist absolut unnatürlich und erzeugt unendliches körperliches und seelisches Leid. Warum? Verdrängte, abgelehnte Emotionen machen unsere Körper krank, ja sie sind in meinen Augen der Krankmacher Nr. 1 und verantwortlich für fast alle Krankheiten. Das klingt radikal und so ist es auch gemeint. Warum ist das so? Von Kindheit an erzeugen wir Emotionen der Angst, der Wut, der Schuld, Scham u.a. und nähren und vermehren sie tagtäglich. Dies tun wir konkret durch das Denken und Glauben an unwahre grundlegende Gedanken über uns selbst wie z.B. „So wie ich bin, bin ich nicht in Ordnung“ (...führt zu Trauer und Scham) „Ich bin allein und keiner hilft mir. Oft werde ich allein gelassen. Diese Welt ist unsicher...“ (...führt zu Angst und Trauer). „Ich darf nicht so sein, wie ich wirklich bin. Sonst werde ich abgelehnt“ (führt zu Wut und Trauer) usw. Dies, um nur an drei Beispielen aufzuzeigen, dass Gedanken Gefühle bzw. Emotionen erzeugen.

Unser Körper kann Emotionen nicht verarbeiten. Diese von uns täglich genährten und immer wieder verdrängten Emotionen können unseren Körper jedoch nicht verlassen. Emotionen sind Energien, die – wie alle Energie – fließen will. Das verhindern wir jedoch täglich, indem wir vor ihnen davon laufen, uns von ihnen ablenken und sie immer wieder nach innen verdrängen.

Emotionen kann dieser physische Körper jedoch nicht verarbeiten. Wenn wir unseren Ärger und unsere Wut ständig hinunterschlucken, wenn uns manch altes, unangenehmes Thema auf der Leber liegt, wenn uns sehr enttäuschende Ereignisse wie z.B. das Verlassen-Werden durch einen geliebten Menschen an die Nieren geht, wenn uns etwas unter die Haut fährt, auf dem Herzen liegt, wir

uns den Kopf zerbrechen, schwer tragen z.B. an Schuldgefühlen oder sehr nachtragend sind, wenn wir Unangenehmes ständig in uns hineinfressen usw. – dann zeigt uns unsere Sprache bereits deutlich, wie wir diesen Körper immer wieder schwer belasten, so lange, bis dieser nicht mehr kann. Ob Rückenschmerzen oder Migräne, ob Brustkrebs oder Magengeschwür, ob Ekzeme oder Rheuma, ob

Herzinfarkt oder Übergewicht – der wirkliche, verursachende Hintergrund von Krankheiten findet sich in erster Linie in den Unmengen an emotionaler Energie, mit denen der Körper ständig mehr belastet wird und er unter dieser Last endlich zusammenbrechen muss.

Fühle das Gefühl bejahend!

Was können wir tun, um diesen krankmachenden Kreislauf zu durchbrechen, um unseren Körper zu entlasten und gesund zu erhalten? Wir müssen wieder bejahend fühlen lernen. Es geht hierbei um ein völlig neue Einstellung, die wir unseren Emotionen, unseren uns bisher unangenehmen Gefühlen gegenüber einnehmen und leben dürfen.

Ein Gefühl will – damit es fließen kann – bejahend gefühlt werden. Das heißt, unser Wut, unser Ärger, unserer Trauer, unsere Angst wünschen sich von uns Annahme, Liebe und Würdigung. Denn jedes dieser Gefühle ist unsere eigene Schöpfung. Und alles, was wir erschaffen, wünscht sich, von uns, dem Schöpfer, anerkannt und gewürdigt zu werden. So wie ein Bonbon nicht hinuntergeschluckt, sondern gelutscht werden will, will ein Gefühl gefühlt werden, und zwar bejahend. Denn was von uns abgelehnt und bekämpft wird, das kann nicht gehen. Im Gegenteil: Jede Ablehnung verstärkt das Gefühl. Wie geht das Fühlen des Gefühls praktisch? Wann immer ein Gefühl in Ihnen hochkommt, erspüren Sie bitte, um welches Gefühl es sich hierbei genau handelt. Die meisten Menschen begnügen sich mit einem „ich fühle mich schlecht“, ohne herauszufinden, ob es sich um Ärger oder Ohnmacht oder Angst handelt. Dann sorgen

Sie für ein paar störungsfreie Minuten und sagen zu diesem Gefühl zum Beispiel „Alle Trauer in mir darf jetzt da sein. Ich bin bereit, dich zu fühlen.“ Wenn Sie Ihre Augen schliessen, spüren Sie nach kurzer Zeit sehr genau, wo das Gefühl im Körper steckt, wo es sein Zentrum hat. Auch diesen Empfindungen des physischen Körpers, Enge, Schwere, Spannung, Druck, Lähmung u. a. erlauben Sie da zu sein und atmen hierbei sehr bewusst und tief. Dieses Vorgehen ist dem Verhalten genau entgegengesetzt, das Millionen Menschen täglich praktizieren.

Sobald auch nur innere Unruhe auftaucht, geht's an den Kühlschrank, oder ans Handy, ins Internet oder an den Fernseher. Wir lenken uns ab durch Arbeiten, Essen, Telefonieren, ja selbst durch's Joggen. Nehmen Sie sich regelmässig Zeit für bejahendes Fühlen.

Wer weiss, dass in ihm eine Menge Wut oder Trauer oder Ängste stecken, der möge sich ein oder zweimal pro Woche hierfür eine Stunde Zeit nehmen, z.B. am frühen Abend. Sie sorgen für Ruhe und Ungestörtheit, setzen sich bequem hin, legen vielleicht eine passende Musik auf, bei Trauer z.B. ein trauriges Stück wie ein Requiem und gehen mit geschlossenen Augen mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen. Und wiederholen liebevoll immer wieder die Sätze: „Alle Trauer in mir darf jetzt da sein. Ich bin bereit, sie zu fühlen.“ Diese Gefühle kommen auf diese Weise mehr und mehr in den Fluss und lösen sich oft in Tränen und auch durch verstärktes Gähnen. Denken Sie nicht, es sei Müdigkeit. Alte, lange verdrängte Gefühle lösen sich oft in massiven Gähnimpulsen. Wichtig ist, dass Sie wirklich bereit sind, diese Gefühle als Ihre Schöpfungen anzuerkennen. Die hat niemand in Sie hineingesteckt. Vielleicht haben Sie einiges damals von Mama oder Papa übernommen, aber immer waren Sie selbst der Schöpfer. Also übernehmen Sie heute Ihre Verantwortung für die Erschaffung aller Gefühle in Ihnen. Solange Sie weiter Opfer spielen und andere für Ihre Gefühle und Ihr Schicksal

verantwortlich machen wollen, erzeugen nur immer wieder neues Leid in sich. Wir machen ein Gefühl also nicht weg, sondern erlauben ihm sich aufzulösen, besser sich zu verwandeln. So entsteht aus alten verdrängten Energien wie Angst, Wut und Hass durch ihr bejahendes Fühlen Leichtigkeit, Frieden, Kraft und Freude.