



## MODUL 03 | WOCHE 03

Bewusstsein ist die einzige Realität  
Glaubenssätze & Atmung

*"Awareness is like the sun. When it shines on things, they are transformed."*  
-Tich Nhat Hanh

In diesem Modul widmen wir uns ganz bewusst einer sehr sehr tiefen Atmung.  
Einer Atemmethode, die aus dem Breathwork kommt.

Durch die intensiven Atemzüge werden auch manchmal unangenehme Emotionen gelöst,  
die, bevor sie dein System verlassen können, nochmal wirklich gefühlt werden wollen.  
Gib ihnen diesen Raum und höre ihnen gut zu  
was sie für eine Nachricht für dich haben, frage Sie:

Warum bist du da?

Was willst du mir zeigen?

Wie hilfst du mir?

Was darf ich hier in dieser Situation lernen?

Warum habe ich mir diese Situation und damit auch dich kreiert?

Werde still und höre die Antworten. Emotionen sind großartige Lehrer.

**ANLEITUNG:**

Schreibe die Antworten mit deinen Emotionen auf. Schreibe auch auf, wie es sich für dich  
angefühlt hat deinen Emotionen auf diese Art zu begegnen und zuzuhören

**Atemübung:**

Sorge dafür, dass Du für mindestens 5 Minuten (idealerweise 20 Minuten ungestört bist).

Lege Dich ganz flach auf eine Unterlage (Yogamatte) und decke Dich gerne zu.

Stell Dir gerne einen Timer, Du solltest nun mindestens 5 Minuten kontinuierlich durch den  
leicht geöffneten Mund ein und ausatmen. Ohne Atempause. Ohne Anfang, ohne Ende.

Schau welche Emotionen dabei hochkommen. Atme ganz bewusst bis in die Lungenspitzen,  
die Rippen, den Bauch. Das ist der natürliche Zustand unserer Atmung, so wie Säuglinge  
auch atmen.

**Glaubenssätze:**

Ein Glaubenssatz ist etwas, an das jemand glaub, was jemand für wahr hält.

Werde Dir Deiner bewussten oder unbewussten Glaubenssätze bewusst.

Spüre während der Atmung hin was es mit Dir macht, wie es sich anfühlt,  
wenn Du diesen Glaubenssatz annimmst.

Kehre es ins Gegenteil um und fühle den Raum,  
die Weite, wenn Du diesen Glaubenssatz loslassen darfst.

Wenn Du Zeit hast, mach diese Atemübung und dem Loslassen Deiner Glaubenssätze gerne  
morgens vor der ICH BIN LIEBE – PRAXIS.