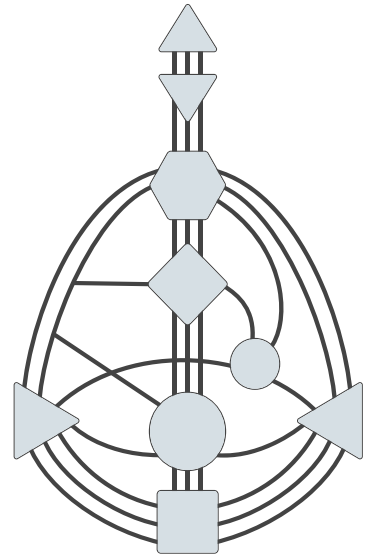


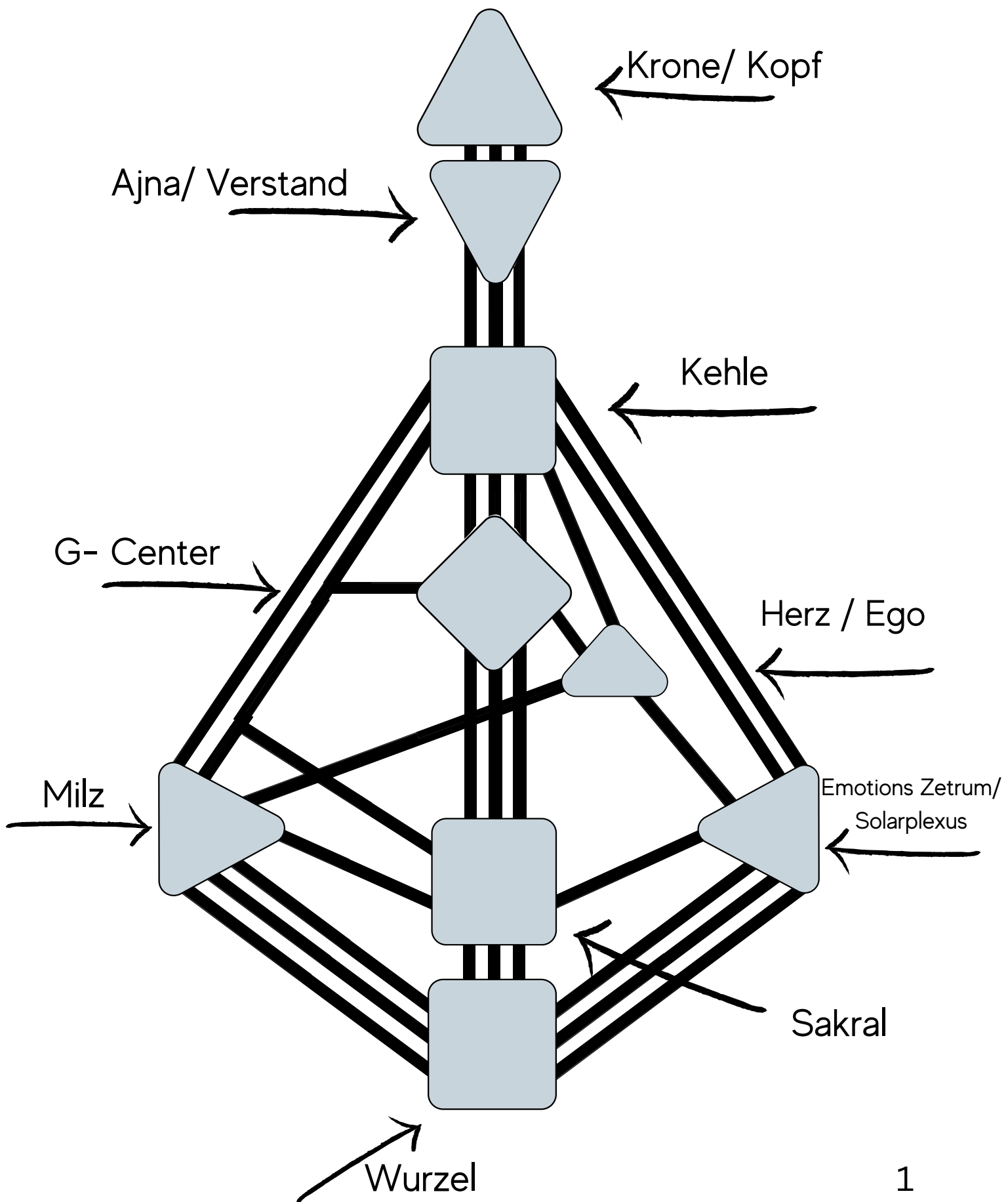
Modul 2



DIE 9 ZENTREN

Die 9 Juwelen deines
Körpers





DIE 9 ZENTREN

Und ihre Energetische Wirkung

Insgesamt findest du 9 Zentren
in deiner Chart, das sind von
unten nach oben:

- Wurzelzentrum
- Emotionszentrum
- Sakralzentrum
- Milzzentrum
- Ego/ Herz- Zentrum
- G- Center / Selbstzentrum
- Kehlzentrum
- Verstandeszentrum
- Kronenzentrum /
Inspirationszentrum



Jedes Zentrum hat seine eigene Aufgabe, ist mit
unterschiedlichen Körperfunktionen und Themen
verknüpft



VON DRUCK, MOTOREN UND BEWUSSTSEIN IN DER CHART

Alle Zentren lassen sich in unterschiedlichen Oberthemen zuordnen. Wurzel und die Krone sind sogenannte Druckzentren. von unten nach, über die Wurzel, wird der Druck zum Handeln, zu erschaffen und in Bewegung zu kommen, in die Chart gebracht.

Von oben über das Inspirationszentrum kommt der Druck zu denken, zu überlegen, zu erkennen und zu wissen hinein.

All dieser Druck möchte sich in Richtung des Kehlzentrums entladen, denn dies ist das einzige Ausdruckszentrum der Chart. Es ermöglicht dir, hier in dieser Welt dich mitzuteilen.

Und das nicht nur über Sprache, sondern auch über Kreativität, Taten, Kunst oder Bewegung.

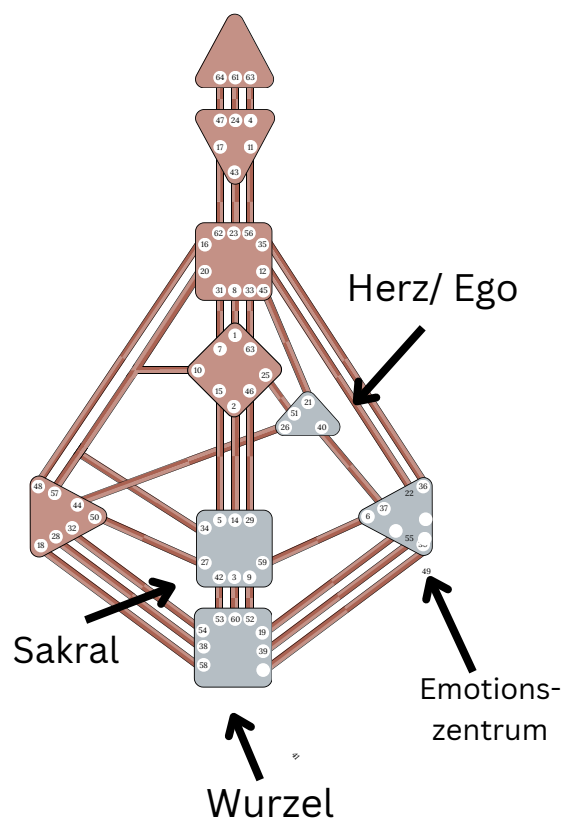
Die 4 Motorzentren liefern Energie und treiben dich im Leben an.

Zu den Motoren gehören:

- die Wurzel
- das Emotionszentrum (auch Bewusstseinszentrum)
- das Sakralzentrum
- das Herz/ Ego Zentrum

Auf ihre unterschiedlichen Art und Weise sorgen diese Zentren für Antrieb und Schubkraft.

-





DIE BEWUSSTSEINS- ZENTREN

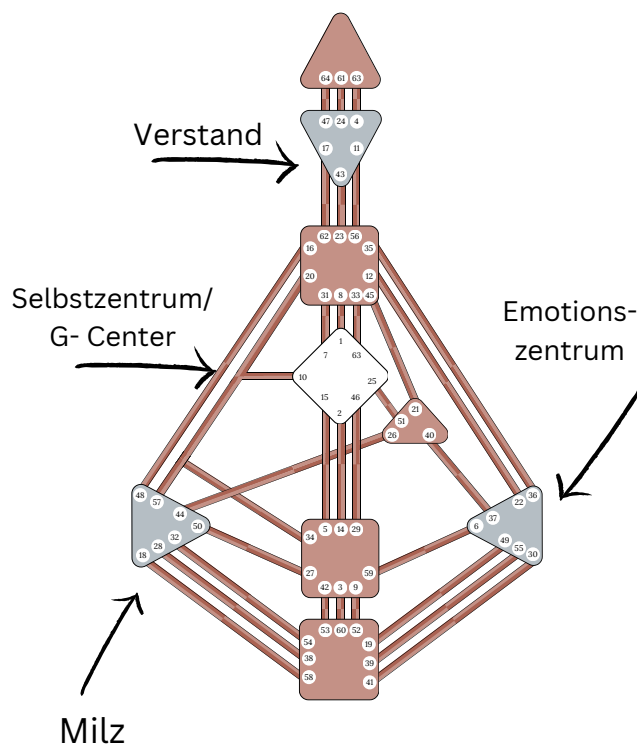
Die Bewusstseinszentren sorgen dafür, dass du bestimmte Dinge klar erkennen kannst. Hierzu gehören:

- Die Milz (als intuitives Bewusstsein)
 - Verstandeszentrum (Mentales Bewusstsein)
 - das Emotionszentrum (hat zwei Funktionen, Motor und Bewusstseinszentrum)
-

In diesen Zentren findest du auch die Fundamentalen Ängste, mit denen wir uns alle mehr oder weniger intensiv, in unseren Leben, auseinander setzen dürfen.

- das Selbstzentrum steht für sich, weil es dein Zentrum für deine Identität ist.

Hier geht es darum wer du wirklich in diesem leben bist.

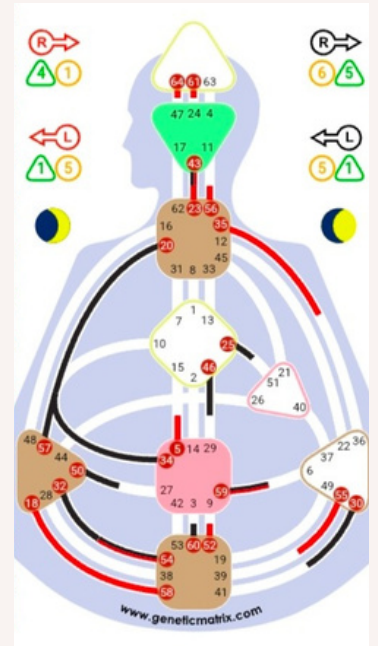


DEFINIERTE ZENTREN (FARBIG)

Auf diese Energien hast du immer zugriff, du bist stetig und wirkst mit dieser Energie auf andere Menschen. Diese Energie steht dir konstant zu Verfügung, du kannst dich auf sie verlassen. Du bist in diesen Zentren nicht so leicht beeinflussbar.

(Kinder sind leichter zu konditionieren auch in definierten Zentren)

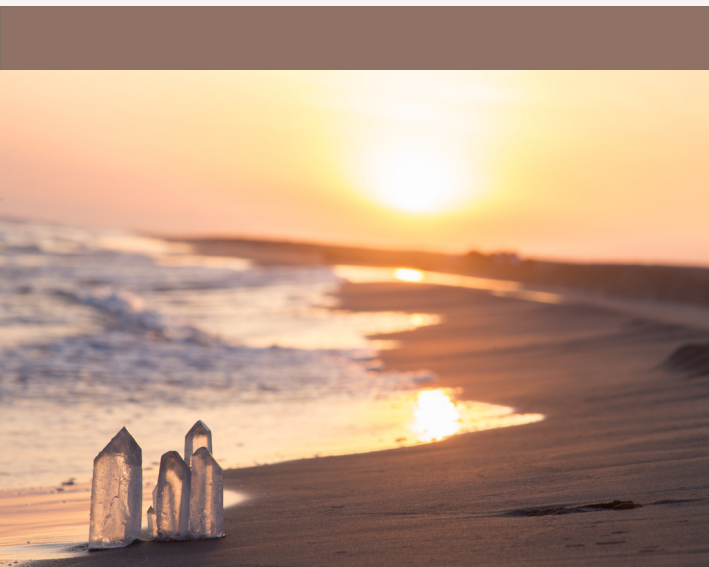
- im Business gehst du mit diesen stärken der definierten Zentren nach außen.
- Je mehr du dir dieser Energie bewusst bist und die Stärken der Zentren lebst, umso klarer ist dein Signal für andere Menschen deutlich zu spüren.



UNDEFINIERT UND OFFENE
ZENTREN (WEISS EINGEFÄRBT)

Du nimmst immer Energien von außen auf, saugst sie sozusagen auf wie ein Schwamm. Es ist immens wichtig zu lernen, welche Energien gar nicht zu dir gehören, um sie anschließend wieder loslassen zu können.

In den undefinierten Zentren liegt ein unglaubliches Potenzial für Weisheit und Entspanntheit. Ein undefiniertes Zentrum ist zudem sehr emphatisch.



Jedes Zentrum ob definiert oder undefiniert, kann man in einer hohen oder niedrigen Frequenz Leben.

(Die 5 Säulen der Konditionierung)



DEFINIRTE UND OFFENE ZENTREN

in deiner Chart

Jede Chart besteht aus den gleichen Parametern, die Unterschiede zeigen sich, welche Aspekte definiert (farbig) und welche offen (weiß) sind. Deine definierten Aspekte in deiner Chart steht dir kontinuierlich zu Verfügung. Sie sind deine Superkräfte, auf die du dich immer verlassen kannst.

Die offenen Aspekte deiner Chart sind variabler. Sie sind mal vorhanden und mal nicht, je nach dem in welchem Umfeld du dich bewegst und wie die Planeten als Transite auf deine Chart einwirken.

Du kannst sie dir willentlich aneignen und auch leben, doch damit bist du nicht in deiner ursprünglicher Energie und wirst es immer als anstrengend empfinden.

Ganz anders, wenn du auf deine natürlichen Superkräfte zurückgreifst.

JEDER IST DABEI EINZIGARTIG UND BESONDERS.
JEDER IST EIN SUPERHELD AUF DIE EIGENE ART UND
WEISE.

DU BESITZT DEINE EIGENEN BEGABUNGEN UND TALENTE,
DIE DU DIR LEDIGLICH BEWUSST MACHEN DARFST!



WAS IST DAS NOT SELF ODER NICHT SELBST

Es ist die falsche Strategie der Menschen betreffend ihres Types oder undefinierten Zentren.

In jedem Zentrum gibt es ein Nicht- Selbst Thema (zbsp. nicht gesehen werden, nicht wertgeschätzt zu werden...usw)

Es ist ein Begriff aus dem Buddhismus und bedeutet, dass man in Konditionierungen verstrickt ist und noch nicht den Mut und das Vertrauen gefasst hat, die wahre Identität zu leben.

IM NICHT SELBST IST MAN EBEN NICHT MAN SELBST, SONDERN DAS RESULTAT DER EINFLÜSSE VON MITMENSCHEN UND DEN UMSTÄNDEN.

Es ist eine Strategie um unseren Körper zu schützen. Jeder hat Situationen im leben, die nicht gut eingeordnet werden können., wenn uns unser Gegenüber beispielsweise anschreit, seine emotionalen Wellen nicht unter Kontrolle hatte usw.

Unser Körper hat diesen Schmerz gespeichert und um in Zukunft zu vermeiden, handeln wir im Nicht Selbst.





DAS WURZEL- ZENTRUM

Zentrumstyp: Druckzentrum

Funktion: Adrenalin

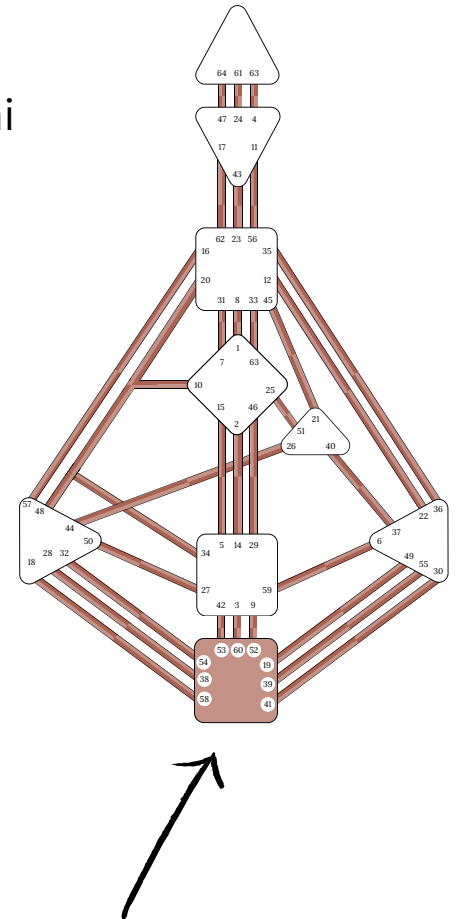
Biologische Assoziation: Nebennieren, Kundalini

Die Wurzel steht für Antrieb und den Druck zu starten. Hier entsteht der Druck zu Handeln, etwas zu leisten und Vorhaben zu starten. Es ist eine Antriebsenergie und bringt automatisch auch Erdung mit. Das Adrenalin sitzt in der Wurzel und ist diese beschädigt, fehlt uns auch Selbstvertrauen.

HÖCHSTER AUSDRUCK DES WURZELZENTRUMS:

Im Wurzelzentrum liebst du den Ausgleich von Anspannung und Entspannung und möchtest dich gelassen fühlen. Hier bist du bereit für die Herausforderungen des Lebens, möchtest neues erschaffen und das, was sinnvoll ist, bewahren. Im Wurzelzentrum wird die Geschwindigkeit des Lebens reguliert.

Die offene Wurzel möchte frei von Druck sein, die definierte möchte ihren Druck ausleben dürfen.



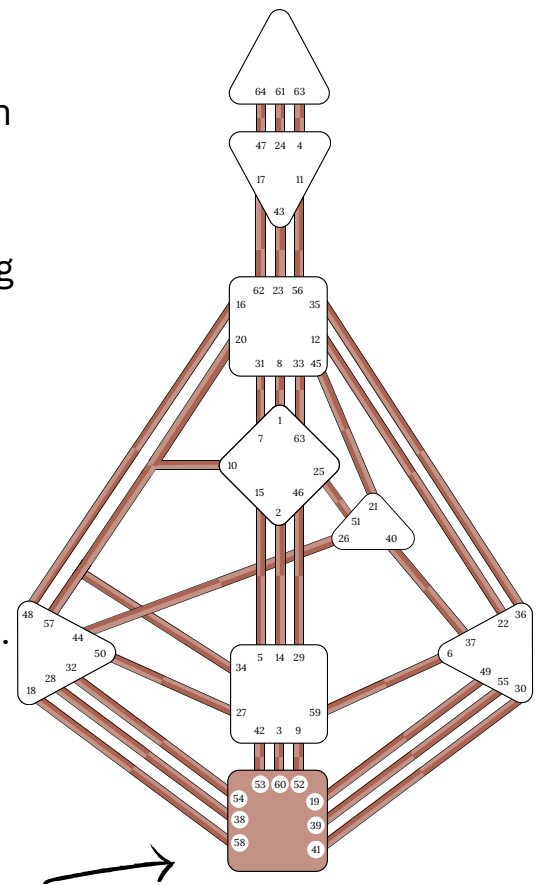


DIE DEFINIERTE WURZEL

DEFINIERT - CA. 60% DER MENSCHEN

Diese Menschen starten Dinge konstant. Sie können gut mit Stress und Druck umgehen. Teilweise mögen sie ihn auch gerne. Die Menschen haben eine Ausstrahlung des "Fels in der Brandung", du bist stabil und hast eine innere Gelassenheit. Die definierte Wurzel gibt dir Erdung und das Gefühl alles schaffen zu können.

Stressige Situationen und enge Deadlines lassen dich erst so richtig warmlaufen. Ohne einen festen Termin tust du dich schwer ins tun zu kommen. Am besten kannst du Arbeiten, wenn du möglichst wenig im reaktiven Modus bist. Vermeide also, den ganzen Tag E- Mails , Sprachnachrichten und Social- Media Pop ups zu bekommen und direkt darauf zu antworten.



werde aus eigenem Antrieb aktiv und spüre, wie sich deine Kraft entfaltet, wenn du genauso Handeln kannst, wie es sich für dich richtig anfühlt. Übermäßiger Druck in deiner Wurzel, der dich vielleicht Hibbelig macht und unruhig macht, kannst du gut durch Bewegung abbauen, indem du nach der Arbeit Sport treibst, bevor am Abend Entspannung mit deiner Familie oder Freunde agesagt ist.

WENN DU VON AUSSEN KEINE DEADLINES BEKOMMST, SETZE DIR SELBST WELCHE; SODASS DU DIE DINGE; DIE DU DIR VORNIMMST; AUCH WIRKLICH REALISIERST:

DIE DEFINIERTERTE WURZEL

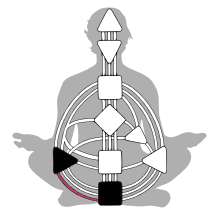
AUTHENTISCHE AUSSTRAHLUNG

- du hast den Mut, in die Umsetzung zu gehen.
- Du besitzt Ruhe und Gelassenheit
- du weißt, wie man mit Stress umgeht
- Deine Energie ist von Erdung und Sicherheit geprägt

IN DER WURZEL STARTEN ENERGETISCHE PROZESSE UND DIE ENERGIE DER WURZEL KANN IN DREI VERSCHIEDENE RICHTUNGEN FLIESSEN, JE NACH DEM WELCHER KANAL ODER KANÄLE DU DEFINIERT HAST.

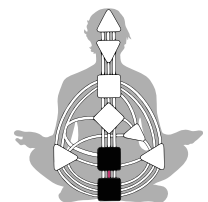
Wurzel zum Milzzentrum

Du spürst intuitiv, wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um etwas zu erledigen oder voranzutreiben.



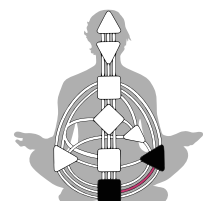
Wurzel zum Sakralzentrum

Wenn der Druck/ Antrieb da ist, dann werden automatisch auch die Kanäle aktiviert und entfalten ihr Potenzial. Du hast Zugriff auf die Sakrale energie.



Wurzel zum Emotionszentrum

Wenn deine emotionale Welle abfällt oder niedrig ist, dann ist deine Körperliche Energie ebenfalls niedrig.





WURZEL IM SCHATTEN- MODUS gelebt

Du bist den ganzen Tag getrieben und spürst einen inneren Druck vorankommen zu müssen. Du hast eine lange To Do-Liste, die abgearbeitet werden will - am besten heute noch.

Und kaum hast du eine Sache erledigt, hast du schon mit der nächsten begonnen. Egal ob du die Energie und die Antriebskraft dafür hast oder nicht. Egal, ob dein Körper überhaupt noch leistungsfähig ist oder nicht. Das kann es sehr mühsam machen und viel Zeit in Anspruch nehmen.

Eigentlich hat die Turbo-Energie der Wurzel einen ON und OFF Modus.

- Turbo an.
- Dinge erledigen - Turbo aus - entspannen und regenerieren

Aber genau das ist für dich ziemlich schwierig.

Das Entspannen. Das "auf den eigenen Körper" hören, der dir ganz genau sagt, wann es Zeit ist voranzugehen oder Pause zu machen.

Oft muss es erst so weit kommen, dass wir krank werden. Vielleicht eine Erkältung. Vielleicht aber auch ein Reizdarm. Durch eine Krankheit werden wir zu einer Pause gezwungen! Erst dann kann der Körper nochmal wirklich entspannen und zur Ruhe kommen - der Druck kann den Körper verlassen.

Wir brauchen die Energie aus der Wurzel um weiterzukommen, um uns weiterzuentwickeln.

Sie ist Lebensantrieb und Notfallmotor. Denn früher, bei der Jagd des Säbelzahn timers, brauchten wir das Adrenalin, den Druck, den Stress, um schnell handeln zu können. Es ging um unser Überleben!

Heutzutage ist das meistens nicht der Fall. Das heißt du MUSST nicht alles auf einmal erledigen und darfst dir ruhig mal Pausen und Entspannung gönnen. Es geht nicht um dein Leben! Das ist leichter gesagt als getan und im Grunde weiß dein Kopf ja ganz genau, wie wichtig Pausen für dich sind.

ES KANN SEIN, DASS DU ANDEREN MENSCHEN IN DEINEM UMFELD EBENFALLS DRUCK MACHST UND STRESS UM DICH HERUM VERBREITEST. ENTWEDER WEIL DU (AUCH UNBEWUSST) VERLANGST, DASS SIE DAS GLEICHE LEISTEN WIE DU ODER WEIL SIE DEINE ENERGIE UND DEN DRUCK DANN SELBER SO STARK SPÜREN, DASS SIE IHN UNBEDINGT WIEDER LOSWERDEN WOLLEN UND GLAUBEN, DASS SIE DAS DURCH "MACHEN, MACHEN, MACHEN" ERREICHEN.



SO SPRICHT DAS
NICHT- SELBST

DEFINIIERTE WURZEL

- Ich arbeite, arbeite und arbeite. Mache und tue und fühle immer noch Druck etwas tun zu müssen.
- Ich gönne mir keine Pausen, (damit ich alles schaffe/ weil ich Druck verspüre)
- Ich kann nicht entspannen. Wie soll das gehen?
- Wie soll ich das alles bloß schaffen?
- Ich kann Aufgaben nicht abgeben
- Es muss anstrengend sein damit es Wert hat!
- Ich werde krank/bin Krank, aber erlaube mir immer noch keine Ruhe, weil ich noch so viel zu erledigen habe.





SO SPRICHT DAS
AUTHENTISCHE
SELBST

DEFINIRTE WURZEL

- Ich nehme den Druck bewusst wahr und nutze ihn
- Ich spüre wann ich eine Pause machen sollte
- Ich erlaube mir, mich zu entspannen und schenke meinem Körper
Regeneration
- Ich erlaube mir regelmäßig und kann den Druck abfließen lassen.
- Ich warte auf den passenden Zeitpunkt, die Energie, um Aufgaben
anzugehen.
- Wenn ich für etwas keine Energie verspüre, zwingen mich nicht dazu,
sondern warte, bis der nächste Energie Schub kommt.
- Ich akzeptiere dass jeder Mensch anders mit Stress umgeht und niemand
es so machen muss wie ich.
- Es darf leicht gehen und ist auch dann Wertvoll





CHECK IN

VERBINDE DICH MIT DEM BEWUSSTSEIN FÜR DEIN AUTHENTISCHES DEFINIERTES WURZELZENTRUM

Vertraue darauf zu spüren, wann du loslegen darfst !

Warte auf den passenden Zeitpunkt! Vertraue darauf, dass alles zur passenden Zeit geschieht und du im richtigen Moment die nötige Energie hast um loszulegen.

Gönn die pausen

erlaube dir Pausen zu machen und zu regenerieren, bevor du wieder etwas Neues beginnst.

Du weißt, wie wichtig Pausen für deinen Körper sind, um funktionsfähig und gesund zu bleiben.

Nimm den Druck wahr und nutze ihn !

Du weißt, wohin sich die Energie aus der Wurzel in deine Chart verteilt, in welche Kanäle sie fließt. das gibt dir Aufschluss darüber, wie deine Energie " funktioniert " und wie du mit ihr umgehen kannst.

DEFINIERTE WURZEL

15



UNDEFINIERTES WURZEL - ZENTRUM

Undefiniert ca. 30% der Menschen

Diese Menschen nehmen von den restlichen 70% der Weltbevölkerung sakrale Energie auf und denken es wären die eigenen Energien.

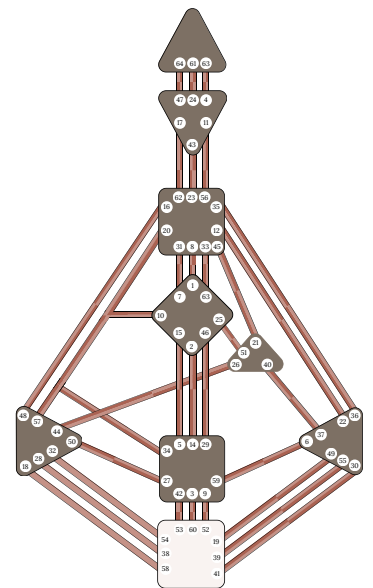
In Wahrheit sollten Arbeiten 3 bis 4 Stunden nicht überschreiten, ein klassischer 9 to 5 Job gestaltet sich eher schwierig, denn die Energie kommt schubweise. Das Ziel ist Weisheit über die eigene Arbeitsfähigkeit und Sexualität zu erlangen und delegieren zu lernen.

Gerade wenn du wenig definierte Tore in einer undefinierten Wurzel hast oder du bist komplett offen, wirst du bei Stress schnell zu einem kopflosen Huhn und dann geht es richtig schief. besonders ist es wichtig für dich, in diesem Stress- Modus keine wichtigen Entscheidungen zu treffen.

wenn du allein bist ohne Handy, Mails etc. bist du entspannt und gelassen.

Zeit allein zu verbringen hilft dir, den Stress im Job und Familie loszulassen und zur Ruhe zu kommen.

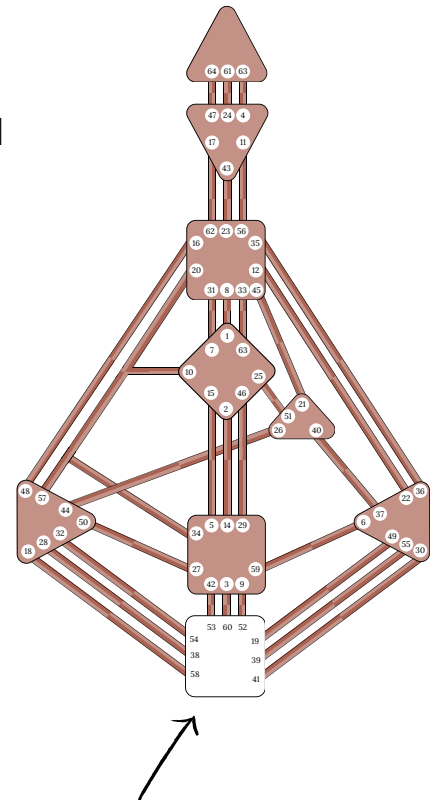
SCHON DIE ANWESENHEIT EINES MENSCHEN MIT DEFINIERTER WURZEL KANN IN DIR DEN DRUCK AUSLÖSEN, ETWAS TUN ZU MÜSSEN, OBWOHL ES NICHTS ZU TUN GIBT.





DIE UNDEFINIERTE- WURZEL

- Die offene Wurzel schenkt dir auch Flexibilität. So kannst du dich neuen Gegebenheiten sehr schnell anpassen und von einem Modus in den anderen springen.
- Da du sehr empfänglich bist für den Stress, den andere empfinden, kannst du ein weiser Ratgeber sein und so dein Gegenüber beruhigen - vorausgesetzt du schaffst es, den empfundenen Druck als seinen zu erkennen und dich nicht davon anstecken zu lassen.
- Mit einer undefinierten / offenen Wurzel brauchst du nicht andauernd in einem aktiven Modus zu sein., es ist viel mehr wichtiger für dich zu wissen, wann sich Aktivität wirklich lohnt und wie du sie effizient einsetzen kannst.



Sorge für ausreichend Erdung, Verbindung mit der Natur und Zeit für dich allein. Entspanne dich mit Yoga, Massagen, Atemübungen oder Spaziergängen und finde Techniken, den Stress deines Alltags bewusst aufzubauen.



SCHATTENFREQUENZ
NICHT - SELBST

UNDEFINIERTER- WURZEL

Aus dem Nicht - Selbst

Sorgt die undefinierte / offene Wurzel oft für Hektik. Das Gefühl, keine Zeit zu haben, ist stets im Vordergrund.

Im Schattenmodus erledigst du Aufgaben umgehend und superschnell, um den Druck loszuwerden, und dennoch stellt sich auch danach kein Gefühl der Erleichterung oder gar Stolz auf das Ergebnis ein.

Ein anderer Aspekt ist, sich komplett in die Antriebslosigkeit fallen zu lassen, lustlos, unflexibel und bewegungslos zu werden.

Fehlende Erdung kann ein höheres Bedürfnis nach Sicherheit erzeugen, welche dann im Außen gesucht wird und sich in Kontroll- und Klammerverhalten auswirkt.

SO SPRICHT DAS NICHT - SELBST

Undefinierte Wurzel

- Ich spüre den Druck und bin angetrieben alles zu erledigen.
- Damit ich alles schaffe, beeile ich mich.
- Ich bin erst wirklich frei, wenn ich alle Arbeiten verrichtet habe.
- Eine pause kann ich mir nicht erlauben.
- ich fühle mich ausgelaugt, aber was soll ich tun?
- Ich muss immer was tun.
- Ich muss immer durchpowern, wie alle anderen auch-
- Ich bin sehr nervös und nicht richtig geerdet. Andere zu vertrauen fällt mir schwer.



AUTHENTISCHER ZUSTAND UNDEFINIERTE - WURZEL

Dir ist bewusst, dass es nicht dein eigener Druck ist, sondern die Energie, die du von außen aufgenommen hast! Und dadurch weißt du, dass du nicht alles auf einmal erledigen musst!

Du arbeitest in deinem eigenen Tempo, setzt realistische Ziele und weißt, dass du so ebenfalls alle Aufgaben erfüllen kannst. Du weißt, dass es nicht um dein Überleben geht und hast kein Problem damit, die Spülmaschine erst am nächsten Tag auszuräumen.

Du erledigst die Dinge so, wie sie kommen und auch wenn du eine lange To-Do Liste hast kannst du dich trotzdem entspannen und Pausen machen.

Wenn du spürst, dass andere Menschen dich unter Druck setzen (wollen), dann kannst du hier bewusst Grenzen setzen, indem du deine eigenen Grenzen kennst und auch so nach außen kommunizierst.

Du lässt die Energie der anderen an dir vorbei oder durch dich hindurch fließen und verfällst nicht in Eile oder Hektik.

In manchen Situationen kannst du diese Energie aber auch ganz bewusst für deine eigenen Projekte nutzen, um diese voranzutreiben.

Dir ist bewusst, wie du die Energie danach auch wieder loslassen kannst, um zurück zu deiner eigenen Energie zu kommen. Das machst du zum Beispiel durch Meditation, Atem oder Körperübungen.

Du achtest außerdem gut auf deinen Körper und deine Gesundheit.



UNDEFINIERT WURZEL

DAS AUTHENTISCHE SELBST

- Ich weiß, dass ich die Energie von anderen aufnehme und spüre, und das **es nicht meine eigene ist!**
- Ich erledige alles in meinem Tempo.
- Auch wenn ich viel zutun habe, bin ich frei und ver falle nicht Eile oder Hektik.
- Es macht mir nichts aus, dass manche Dinge erst morgen erledigt werden können.
- Ich gönne mir Pausen und Entspannung!
- Ich Sorge gut für meinen Körper.
- Ich kenne meine Grenzen und kommuniziere diese auch nach außen!
- Mir ist bewusst, dass ich die Energie auch für mich und meine Projekte nutzen kann.
- Ich kann die Energie von Anderen auch wieder loslassen und weiß wie das geht.

UNDEFINIERTE/ OFFENE WURZEL

22



EMOTIONS- ZENTRUM

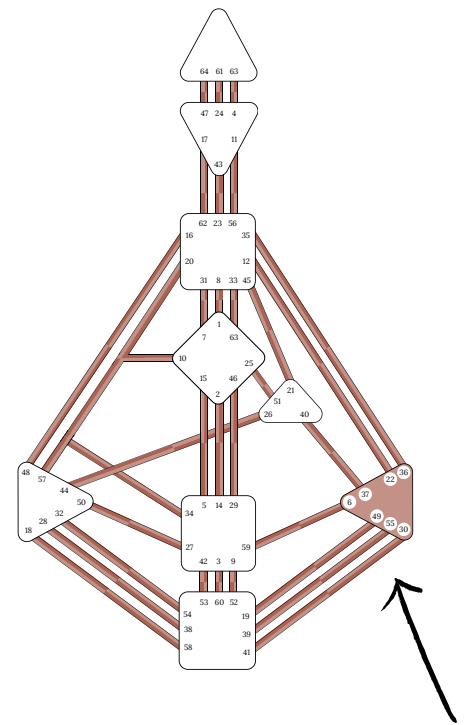
EMOTIONSZENTRUM / SLARPLEXUS

Zentrumstyp Motor und Bewusstsein
 Funktion Emotionen & Sensibilität
 Biologische Assoziation: Nieren, Bauchspeicheldrüse,
 Lungen

Das Emotionszentrum ist das einzige Zentrum, das eine Chart automatisch dominiert. Sobald dieses Zentrum definiert ist, hat der Mensch auch immer eine Emotionale Autorität.

Es geht hier um die Bedürfnisse Leidenschaft und Verlangen - um Emotionen.

Die Aktivität des Motors besteht aus dem Freisetzen der emotionalen Welle es ist keine konstante Energie. Hier lernen wir unsere Gefühle zu verarbeiten mit dem Ziel Klarheit zu erlangen.



Definiert ca. 50% der Menschen:

Dieser Prozess läuft in der DNA ab. Menschen mit einem definierten Emotionszentrum haben emotionale Wellen. Mal fühlen sie sich gut, mal nicht. Sie brauchen dafür keine Auslöser aus dem Außen. Die Welle kommt, die Welle geht. Je nachdem welcher Kanal definiert ist, unterliegt die Welle einer gewissen Mechanik.

Menschen die hier definiert sind, beeinflussen Menschen die undefiniert sind immer mit ihren Emotionen, positiv wie negativ.

Deshalb sollen sie sich zurück ziehen, wenn die Welle nach unten fährt. Es hilft ein Tagebuch zu führen um herauszufinden wie oft und wann die Wellen kommen. Die starken Emotionen sollten nicht an anderen Menschen ausgelassen werden und eine klare Kommunikation über die aktuelle Gefühlslage ist sehr wichtig.

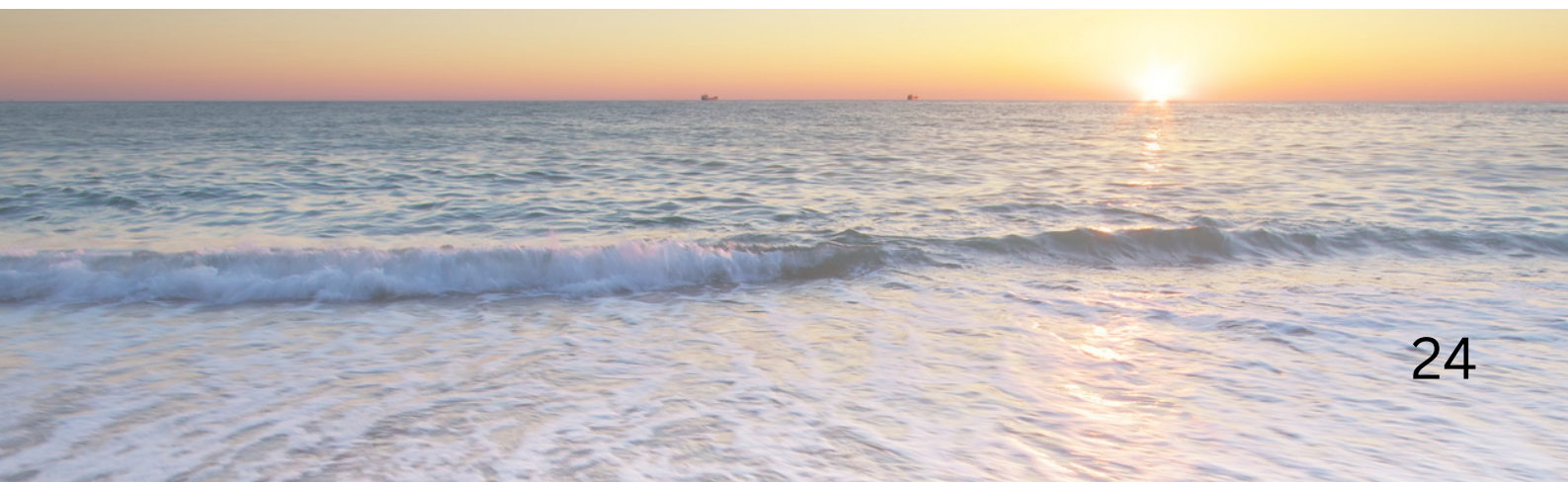
Emotional definierte Menschen erlangen nie 100% ige Klarheit. Die Sicht ist immer etwas getrübt. Es gibt keine Wahrheit im Jetzt. (mehr dazu bei den Autoritäten). Wichtig ist, keinen Grund im außen zu suchen für die emotionale Welle, was diese Menschen oftmals tun.



DEFINIERTES
EMOTIONS-
ZENTRUM

AUTHENTISCHE AUSSTRAHLUNG

- Du besitzt emotionale Intelligenz und kannst mit Emotionen umgehen
- Du bist zum Konfliktmanagement fähig und in der Lage, zwischenmenschliche Verbindung zu stärken.
- du kannst gute Grenzen setzen und Emotional bei dir bleiben.
- Du bist Emotional mitreißend und fähig zu steuern, wie sich andere in deiner Nähe fühlen.





SO SPRICHT

DAS NICHT SELBST (DEFINIERTES EMOTIONSZENTRUM)

- Ich handle aus meiner Stimmung (Welle) heraus
- Ich treffe spontane Entscheidungen und bereue diese danach
- Ich fühl mich hin und her gerissen
- ich mache andere für meine Launen verantwortlich und gebe ihnen die Schuld
- ich drücke meine Emotionen weg und lenke mich ab.
- Ich kümmere mich nicht darum, dass die Energie abfließen kann, sondern speichere sie in meinem Körper.
- Ich verursache immer (emotionales) Drama !
- Ich möchte mich nicht mit mir auseinander setzen





DEFINIERTES
EMOTIONS-
ZENTRUM

SO SPRICHT DAS
AUTHENTISCHE SELBST

- Ich nehme mich so an, wie ich bin und akzeptiere meine emotionalen Wellen.
- ich akzeptiere meine Stimmungsschwankungen.
- Ich treffe keine Impulsiven Entscheidungen, sondern gebe mir Zeit.
- Ich behalte das große Ganze im Blick u d warte bis ich emotionale Klarheit habe habe.
- Ich führe ein Emotionstagebuch, um meine Wellen (um mich) besser kennen zu lernen.
- Ich beobachte mich
- Ich weiß wie ich auf meine Welle reagieren und mit ihnen umgehen kann.
- Ich bin für mich selbst verantwortlich.
- ich gebe niemanden die Schuld an meinen emotionale Wellen und provoziere keien Streit.



UNDEFINIERTES EMOTIONS- ZENTRUM

Undefiniert - ca. 50% der Menschen

Menschen mit undefiniertem Solarplexus nehmen die Emotionen der anderen Menschen extrem verstärkt auf. Es fällt oft schwer diese Emotionen wieder loslassen, weil es eben nicht die eigenen sind.

Diese Menschen sind sehr emphatisch und spiegeln 50% der Menschheit. Ohne sie weiß der andere oft gar nicht, wie es ihm geht.

Es ist unheimlich wichtig, sich nicht mit den Gefühlen von Anderen zu identifizieren und sich abzugrenzen. Klare und gesunde Grenzen sind absolut notwendig. Unter vielen Menschen zu sein, kann sehr anstrengend sein, da viele Emotionen wahrgenommen werden.

Beim streiten werden diese Menschen meist laut. Vor allem mit undefinierter Kehle.

Neutralität und Objektivität sind eine deiner größten Lernaufgaben.

generell hast du eher die Tendenz, deine Wahrheit nicht offen auszusprechen oder deine Entscheidungsautorität zu sabotieren, da du die Emotionen und Reaktionen der anderen Menschen fürchtest, die sich in dir dann zu schlimm anfühlen.

Natürlich liebst du Harmonie und entspannte, friedliche Beziehungen. Und doch ist es wichtig, dass du dafür auf keinen Fall deine eigene Wahrheit leugnest. Lerne deshalb, besser zu bemerken, welche Emotionen zu dir gehören und welche nicht.

Du hast wirklich feine Antennen für die Gefühle von anderen Menschen. Und bemerkst sofort, ob die Gefühle echt sind oder nur vorgetäuscht werden. Durch deine Sensibilität bist du von anderen Menschen beeinflussbar, die versuchen, dich über ihre Emotionen in die Richtung zu lenken, die ihnen gefällt. Lass dich ruhig mehr auf die Konfrontation ein und sprich deine Wahrheit aus.



SCHATTENMODUS / NICHT
SELBST

UNDEFINIERTES EMOTIONS- ZENTRUM

DER SCHATTENMODUS DAS NICHT - SELBST

Im Nicht-Selbst des undefinierten Emotionszentrums spürst du die aufgenommenen und verstärkten Emotionen deiner Mitmenschen und bist völlig überfordert damit. Das kann eine sehr starke Belastung, und auch schmerzhaft sein.

Aus Selbstschutz, um nicht noch mehr davon abzubekommen, passt du dich an und gehst der Konfrontation aus dem Weg.

Du hältst sogar deine eigene Meinung zurück, machst es allen recht und bist immer freundlich, um ja kein Drama zu erzeugen. Du verbiegst dich und lebst nicht dein authentisches Ich, aus Angst vor den überwältigenden Emotionen, die (wieder) auf dich einprasseln könnten.

Im Nicht-Selbst kannst du Gefühle und Stimmung aufnehmen, die dich selbst "runterziehen" und in schlechte Laune versetzen. Das kann wirklich schlimm für dich sein, weil du nicht verstehst, dass es sich nicht um deine eigenen Gefühle handelt, sondern um die der anderen.

Außerdem kann es passieren, dass du dadurch deine eigene Strategie und Autorität übergehst.

Eventuell bist du immer dann, wenn du mit deiner Familie oder Freunden zusammen bist, selber eine Art "Drama-Queen", weil du die Emotionen der anderen spiegelst und verstärkst. Wenn du dann alleine bist, hast du kaum noch emotionale Energie und bist eher ruhig.

Im Nicht-Selbst weißt du nicht, wie du die aufgenommene Energie wieder loslassen kannst.



SO SPRICHT DAS
NICHT - SELBST

UNDEFINIERTES EMOTIONS- ZENTRUM

- Ich spüre so viele Emotionen und weiß nicht warum.
- Ich passe mich an und mache es allen recht.
- Ich gehe Konflikten aus dem Weg und halte mich selbst und meine Meinung verdeckt
- Ich lasse mich so leicht runterziehen von der Stimmung der anderen.
- Ich übergehe meine Strategie und Autorität, weil ich mich von den Emotionen der anderen leiten lasse.
- Ich kann die aufgenommenen Emotionen nicht loslassen.
- Wenn ich mit anderen zusammen bin, verhalte ich mich oft selbst wie eine Drama Queen.
- Ich übergehe meine eigenen Bedürfnisse.
- Ich meide größere Gruppen und ziehe mich lieber allein zurück.



IM AUTHENTISCHEN SELBST

UNDEFINIERTES EMOTIONS- ZENTRUM

In deinem authentischen Selbst des undefinierten Emotionszentrums nimmst du die emotionalen Wellen deiner Mitmenschen wahr, machst sie aber nicht zu deinen eigenen.

Du scheust keine Konflikte, sondern gehst sehr achtsam und bewusst damit um. Außerdem äußerst du deine Bedürfnisse und versteckst dich nicht hinter einer Maske. Du versuchst auch nicht, es allen anderen recht zu machen, nur damit du ihre Emotionen nicht spürst.

Du kannst Entscheidungen im Hier und Jetzt treffen.

Du erlaubst anderen ihre Emotionen zu spüren, ohne dass du sie selbst aufnimmst und zu deinen eigenen machst.

Durch deine Offenheit bist du sehr sensibel und emphatisch und kannst wahrnehmen, wie es deinen Mitmenschen geht und wie sie sich fühlen. Dadurch kannst dich auch gut in sie hineinversetzen.

Wenn die emotionale Energie zu intensiv wird, kannst du dich rausziehen und Pause machen.

Es ist für dich kein Problem, die aufgenommene Energie wieder loszulassen und du weißt, was dir dabei hilft. Du akzeptierst und verstehst, dass du, wenn du alleine bist, kaum Emotionen verspürst.



SO SPRICHT DAS
AUTHENTISCHE SELBST

UDEFINIERTES EMOTIONS- ZENTRUM

- Ich akzeptiere, dass ich kaum Emotionen verspüre, wenn ich alleine bin.
 - Ich versuche nicht, es allen anderen recht zu machen.
 - Ich nehme die Emotionen meiner Mitmenschen wahr und erkenne dadurch wie es ihnen gerade geht.
 - Ich lasse die Emotionen der anderen bei ihnen und mache sie nicht zu meinen eigenen.
 - Ich scheue keine Konflikte und äußere meine Bedürfnisse.
 - Ich treffe Entscheidungen entsprechend meiner Strategie und Autorität.
Ich kann mich gut in meine Mitmenschen hineinversetzen und halte, gerne den Raum, damit sie die Emotionen spüren können.- Wenn die emotionale Energie zu intensiv wird, gönne ich mir eine Pause und ziehe mich raus.
 - Ich weiß, wie ich die aufgenommene Energie wieder loslassen kann.
-



DAS HERZ / EGO- ZENTRUM

Herz / Ego Zentrum

Zentrumstyp	Motor
Funktion	Ego, Wille und Selbstwert
Biologische Assoziation:	Herz, Magen, Thymus und Gallenblase

Dieser Motor sorgt für Willenskraft, Motivation, Selbstwert und Selbstachtung.

Die Mehrheit der Menschen hat einfach kein definiertes Herz / Ego Zentrum, daher ist der Umgang damit für viele nicht vertraut. Es ist mit einem gewissen Konkurrenzgeist ausgestattet (oder auch nicht). Es geht darum, ob man langfristig die Willenskraft hat Dinge durchzuziehen und dafür gibt es uns auch die nötige Motivation.

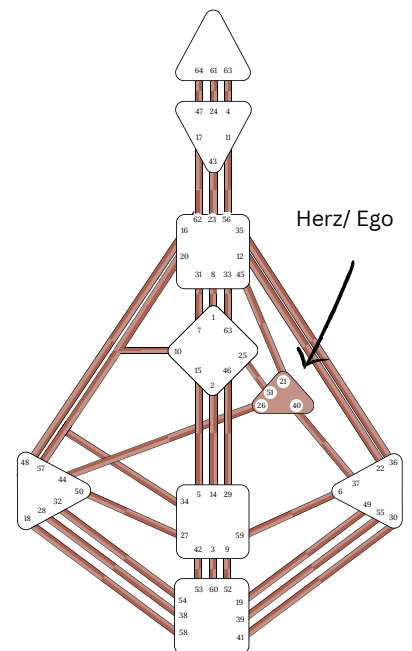
Definiert - ca. 30 % der Menschen:

Menschen mit einem definierten Herz/Ego haben konstant Zugang und konstante Energie zu ihrer Willenskraft und Motivation. Natürlich gibt es hier unterschiedliche Level und jeder sollte sich dem eigenen Level bewusst werden.

Es geht darum, sich aus ganzem Herzen auf etwas einzulassen, den Willen und die Motivation aufzubringen, um damit Berge zu versetzen. Menschen, die hier definiert sind können sich beweisen und in den Wettkampf gehen. Natürlich gilt es auch hier das 'Warum' dahinter zu sehen.

Sie übernehmen gerne die Kontrolle über ihr Leben und die Ressourcen, die zur Verfügung stehen.

Diese Menschen verfügen über einen gesunden Egoismus, und drücken so auch ihre Willensstärke aus. Sie fühlen sich wohl dabei, die Kontrolle zu übernehmen. Das Herz arbeitet in Sprints, nicht in Marathons, und braucht immer wieder Raum für Pausen. Arnold Schwarzenegger und Toni Robbins sind bekannt für ihre bewegenden Reden. Sie können tausende von Menschen mit ihrer Motivation und ihrem Willen mitreißen.



DEFINIERTES HERZ / EGO ZENTRUM



AUTHENTISCHE AUSSTRAHLUNG

- Du bist willensstark und fähig Mutig neue Wege zu gehen.
 - Du besitzt eine hohe Motivation und Einsatzbereitschaft
 - Du hast Lust am Wettbewerb und liebst es, zu gewinnen
 - Du bist in der Lage, Kraftvolle und erfolgreiche Gemeinschaften zu bilden
-

DER SCHATTENMODUS

Wenn jemand mit definierten Herzzentrum die eigene Energie übertreibt, dann ist ihm jedes Mittel recht, um seinen Willen zu bekommen.

Es könnte also sein, dass du in Beziehungen anfängst zu manipulieren und anderen deinen Willen regelrecht aufzwingen.

In der Übertreibung wird die Energie egoistisch, selbstsüchtig und hart. Wenn du deine Herzenergie unterdrückst, ersuchst du ständig, es alle recht zu machen. Du hast dann das Gefühl, das du deinen Wille nicht in diese Welt bringen darfst, damit du nicht Egoistisch wirkst.

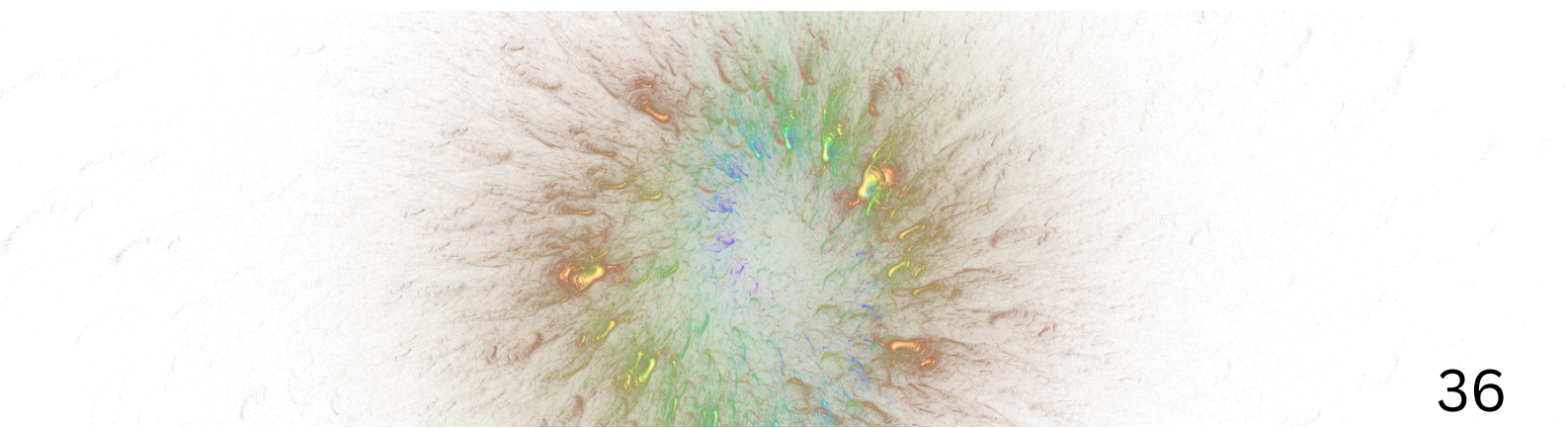
Die Balance in der Mitte macht, wie bei allen Zentren auch, die Magie und die wundervollste Entfaltung eines Zentrums aus.



SO SPRICHT DAS
NICHT SELBST

DEFINIERTES HERZ/ EGO

- Mein Weg ist der einzige richtige
- Ich mache mein Ding (ohne Rücksicht auf Verluste)
- Die anderen sollten sich mal eine Scheibe von ihm abschneiden
- Ich treibe andere an, bis sie " gut genug sind "
- Ich MUSS Erster / Bester sein, weil ich den Druck sonst nicht aushalte.
- Ich brauche keine Pause
- Ich höre nicht auf meinen Körper, der mir sagt, dass ich entspannen sollte.
 - Ich kümmere mich allein um das finanzielle Wohlergehen meiner Familie, ohne auf mich selbst zu achten.
- Ich bin der Versorger/die Versorgerin.

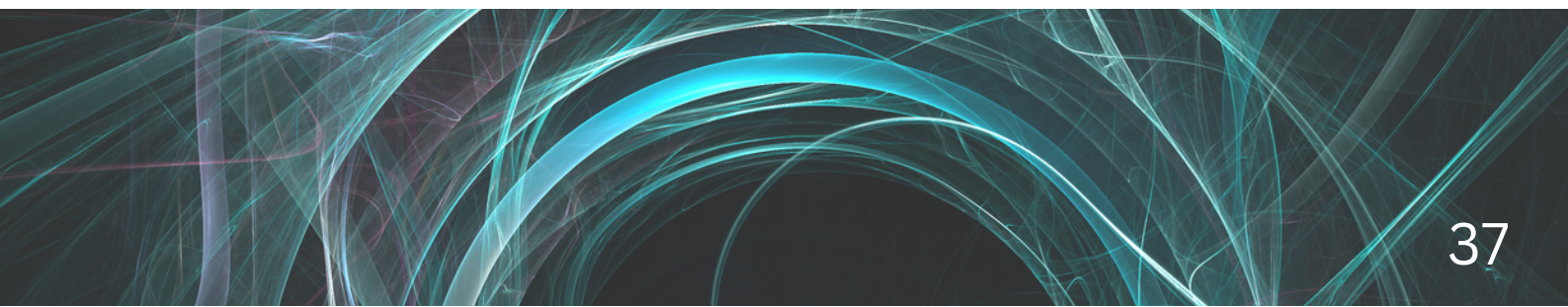




SO SPRICHT DAS
AUTHENTISCHE
SELBST

DEFINIERTES HERZ/ EGO

- Ich mag mich!
- Ich bin zwar klar und bestimmt, aber freundlich.
- Ich kann sehr gut nein sagen zu Dingen, die sich nicht richtig für mich anfühlen
- Ich setze Grenzen und kümmere mich gut um mich.
- Ich mache Pausen
- Ich weiß dass ich meine Ziele erreichen kann.
- ich gehe achtsam und bewusst mit meiner Rolle als Vorbild um und dränge andere nicht.
- Ich bleibe entspannt, auch wenn ich nicht der / die Erste/r bin.



DEFINIERTES HERZ/ EGO

38



DAS UNDEFINIERTE HERZ/ EGO ZETRUM

Undefiniert - ca. 70 % der Menschen:

Menschen mit einem undefinierten Herz/Ego sind nicht hier um sich zu beweisen und ständig besser zu werden. Sie haben keine konstante Motivation und Willenskraft. Auch der Selbstwert steht nicht stetig zur Verfügung.

Wichtig ist, dass sie erkennen, dass der Grad an Motivation nicht für ihren Erfolg im Leben verantwortlich ist.

Motivation und Willenskraft kommt

in Schüben und auch von anderen Menschen. Das ist okay so.

Es passiert oft, dass Menschen mit undefiniertem Herz/Ego Zentrum ihr Leben lang versuchen ihren Wert zu beweisen und somit nicht das Leben leben, das gut und richtig für sie ist.

Wenn ein Mensch hier undefiniert ist und mit einem Menschen mit definiertem Zentrum zusammen ist, nimmt er die Energien verstärkt auf und hat während diesem Zusammensein sehr viel Motivation und Willenskraft.

Tritt er aus der Aura der definierten Person heraus, schwindet diese wieder. Es ist hier wichtig für Klarheit zu sorgen und sich nicht dafür zu verurteilen.

Das Thema Pricing und Selbstwert hängen auch sehr stark zusammen.

Da Menschen mit undefiniertem Herz/Ego Zentrum keinen stetigen Zugriff auf ihren Selbstwert haben verlangen sie meist zu niedrige Preise und haben Probleme generell Preise festzulegen.

Mit undefinierte Herzzentrum hast du ein Gespür dafür, wer welchen Beitrag leisten kann und wessen Kraft in welcher Aufgabe so richtig aufblühen wird.

Außerdem nimmst du die Leistungsbereitschaft von anderen Menschen wahr und weißt intuitiv, wer sich wie Einbringen will.

**DU MUSST DICH NICHT BEWEISEN, LASS DEN KAMPF UND
DEN WETTBEWERB LOS, AGIERE IN DEINEM TEMPO!!**



HERZ/ EGO IM NICHT SELBST

IM SCHATTENMODUS

Im Nicht-Selbst des undefinierten Herz/Ego-Zentrums vergleichst du dich andauernd mit anderen Menschen und fragst dich, warum du nicht so sein kannst wie die anderen oder warum du nicht haben kannst, was die anderen haben.

Dabei siehst du deinen eigenen Wert überhaupt nicht mehr und fühlst dich angetrieben noch mehr leisten zu müssen. Denn so kannst du dir selbst und anderen beweisen, dass du es doch wert bist.

Das ist ein Teufelskreis, aus dem du nur schwer entkommen kannst und der dazu führen kann, dass du dich völlig verausgabst. Die Folge davon, immer über die eigene Energie hinaus zu leben, sind Krankheiten bis hin zum Burnout.

Es fällt dir schwer deine eigenen Ziele zu erreichen und an etwas kontinuierlich dranzubleiben. Vielleicht machst du auch Versprechungen, die du nicht halten kannst. Du wertest dich ab und denkst dir "wieder nicht geschafft", was deinen eh schon niedrigen Selbstwert noch weiter sinken lässt.

Im Nicht-Selbst verkaufst du dich und deine Leistungen unter Wert, hast viel zu niedrige Preise oder gibst sehr viele Dinge kostenlos raus. Du hast oft das Gefühl, dass etwas nicht reicht, hast Selbstzweifel und gibst daher noch ein bisschen mehr. Es fällt dir schwer Grenzen zu setzen oder auch mal Nein zu sagen. Kritik trifft dich meistens schwer.



SO SPRICHT DAS
NICHT - SELBST

HERZ/ EGO

- Warum kann ich nicht so sein wie die anderen?
- Ich muss noch mehr leisten
- Ich muss den anderen Beweisen, dass ich gut genug bin/ es wert bin
- Ich arbeite und mache und hab trotzdem das Gefühl, es reicht nicht
- Ich verausgabe mich
- Ich habe es schon wieder nicht geschafft! Bin wieder nicht drangeblieben und habe meine Ziele nicht erreicht.
- Ich bin es nicht wert / ich bin nicht wertvoll
- Ich kann meine Versprechungen nicht einhalten
- Ich kann nicht Nein sagen



DER
AUTHENTISCHE
ZUSTAND

HERZ / EGO

In deinem authentischen Selbst des undefinierten Herz/Ego-Zentrums bist du zufrieden mit dir selbst und weißt, dass du wertvoll bist.

Du musst dir und anderen nichts beweisen, weil du dich nicht mit allem und jedem vergleichst. Du akzeptierst, dass jeder Mensch individuell ist.

Wenn du dir Ziele setzt, dann weißt du, dass dir hierfür keine konstante Energie zur Verfügung steht. Du wertest dich selbst nicht ab, wenn du ein Ziel nicht erreichst, sondern vertraust darauf, dass du es in mehreren kleinen Schritten und vielleicht mit mehreren Anläufen trotzdem erreichen kannst.

Daher weißt du ganz genau, wann es für dich gut ist zu arbeiten und wann du Pausen brauchst.

Auch Versprechungen machst du nur sehr bewusst und wenn du dir im Klaren darüber bist, dass du sie auch einhalten kannst.

Du weißt ganz genau wie wichtig es ist deiner Strategie und Autorität zu folgen. Denn deine Strategie und Autorität retten dich mit gesunden Grenzen in den Momenten, in denen du sonst vielleicht nicht genügend Willenskraft aufbringen könntest.

Du weißt, dass du eine Quelle der Weisheit bist. Denn mit deinem wahrnehmenden Charakter deines undefinierten Herz/Ego-Zentrums, siehst du den Wert der anderen und erkennst, was wirklich wichtig ist im Leben.



SO SPRICHT DAS AUTHENTISCHE HERZ/EGO

- Ich kenne meinen Wert und bleibe bei mir
- Ich setze gesunde Grenzen und kann auch Nein sagen
- Ich weiß, dass ich Versprechungen nicht immer einhalten kann und mache daher keine 10%igen Versprechungen.
- Ich muss niemandem etwas beweisen und bin wertvoll, so wie ich bin.
- Ich weiß, wann ich eine Pause einlegen sollte.
- Ich vertraue darauf, dass ich meine Ziele in meinem eigenen Tempo erreichen kann.
- Ich folge meiner Strategie und Autorität
- Ich erkenne den Wert der anderen und weiß, was wirklich wichtig ist im Leben.

my notes

UNDEFINIERTES HERZ/EGO



DAS SAKRAL- ZENTRUM

Sakralzentrum

ZENTRUMSTYP:	Motor (der stärkste der Chart)
Funktion:	Fruchtbarkeit
Biologische Assoziation:	Eierstöcke und Hoden

Das Sakralzentrum ist der stärkste Motor in der Chart und für langfristige Umsetzungen zuständig. Es steht für Lebenskraft und Durchhaltevermögen.

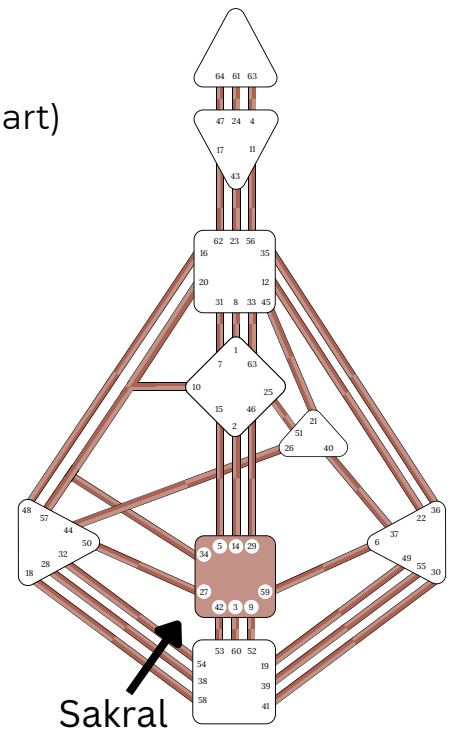
Das ist das Zentrum wo Generatorinnen und MG's ihr Bauchgefühl spüren. Nur bei GeneratOren und Manifestierenden Generatoren kann das Zentrum definiert sein.

Es ist immens wichtig, dass diese Menschen der Freude folgen und tun was sie lieben. Denn dann produziert der Motor Energie und zwar auch so viel, dass andere etwas davon abhaben können.

Definiert - ca. 70 % der Menschen:

Wenn diese Menschen ihrem Bauchgefühl vertrauen und der Freude folgen, haben sie konstante Umsetzungskraft zur Verfügung. Wenn das Sakral 'on fire' ist, können sie auch viele Stunden durchgehend umsetzen und arbeiten. Sie haben dann unglaublich viel Kraft und Schwung.

Es geht hier wirklich darum zu tun was man liebt und nicht wie ein Sklave zu schuften. Hier muss man aufpassen, das Sakral zieht durch, wenn es sich einmal entschieden hat. Wenn diese Menschen dabei nicht ihrer Freude folgen, entzieht das Sakral Energie. Der sakrale Motor möchte bewegt werden, nur wenn der Motor ausgepowert wurde, kommt er abends gut zur Ruhe und kann sich in der Nacht wieder aufladen.





DS NICHT SELBST DEFINIERTES SAKRALZENTRUM

SCHATTENMODUS DES DEFINIERTEN SAKRALZENTRUMS

Das Nicht-Selbst des definierten Sakralzentrums kann sich auf verschiedene Arten und Weisen äußern.

Es kann sein, dass du glaubst, dass du richtig hart arbeiten musst und immer eine Leistung bringen musst, um gut zu sein. Dass du nur dann gut bist, wenn du etwas leistest. Dabei stimmt das nicht, denn du bist auch so gut genug. Das einzige was dein Sakral von dir möchte ist, dass du einer Arbeit nachgehst, die dich wirklich erfüllt.

Bist du ständigem Druck und Tatendrang ausgesetzt, kann das schnell zu Frustration führen. Diese Art von Frustration zeigt dir dann ebenfalls an, dass du nicht in deinem authentischen Selbst bist. Zu unterscheiden davon ist die Frustration, die den (Manifestierenden) Generator ereilt, wenn er auf ein neues Plateau gekommen ist.

Dann gilt es die Frustration auszuhalten und auf neue Impulse zu warten. Bei dieser Form der Frustration geht es darum, sie als Antrieb zu nutzen. Diese Unterscheidung ist wichtig. Bist du frustriert, weil du ständig Dingen nachgehst die dir keine Freude machen, dann bist du im Nicht-Selbst. Ist die Frustration da, weil du etwas geschafft hast und schließlich von da aus weitermachen möchtest, dann nutze sie um dich in Geduld zu üben und neue Intentionen/Ziele zu setzen.

Im Nicht-Selbst denkst du häufig, dass du noch etwas und noch etwas erledigen musst, um dich besser zu fühlen, um gut genug zu sein, um mithalten zu können. Du hast das Gefühl, du musst viel leisten und viel schaffen, denn sonst reicht es nicht aus, um anerkannt zu werden.

Vielleicht nutzen andere dich und deine sakrale Kraft aus, um ihre Dinge umzusetzen. Schau

hier, dass du nur Dingen nachgehst, bei denen dein Sakral und damit deine Bauchstimme wirklich Jaaaa schreien!

Wenn du keine Freude an den Dingen hast, die du tust und/oder eine Arbeit hast, die du nicht magst, dann kann das schnell zu Erschöpfung bis hin zum Burn-out führen.

Im Nicht-Selbst triffst du falsche Entscheidungen, weil du nicht deiner Lebensfreude nachgehst. Vielleicht erkennst du gar nicht, was ein klares Ja! für dich ist. Vielleicht nimmst du deine sakrale Stimme/deine Bauchstimme gar nicht wahr.

Das gilt auch für die Sexualität und deine Beziehungen, wenn du nicht deinem klaren Ja folgst, lässt du dich womöglich auf den falschen Partner ein.



SO SPRICHT DAS
NICHTSELBST

DEFINIERTES SAKRAL- ZENTRUM

- Ich mag meine Arbeit nicht, aber ich ziehe sie durch, weil ich ja so wenigstens Geld verdiene.
- Ich muss beweisen, dass ich genauso viel Power wie alle anderen Menschen habe.
- Ich sage immer zu allem ja, damit ich andere nicht enttäusche. Hauptsache ich werde gemocht.
- Ich weiß eigentlich gar nicht, was mir wirklich Spaß macht.
- ich höre meine Bauchstimme nicht. Eigentlich weiß ich nicht mal, was damit gemeint ist.
- Ich habe kaum Durchhaltevermögen und ziehe Dinge nur selten durch. Mein Bauchgefühl sagt zwar was anderes, aber mit dem Verstand treffe ich nun mal die besten Entscheidungen. Man muss ja vernünftig sein.
- Ich bin sehr, sehr ungeduldig und kann es gar nicht leiden, zu warten.
- Ich muss mich immer abmühen. Ich muss alles alleine machen. Irgendwas ist immer.
- Ich bin sehr frustriert und unzufrieden, aber es geht schon.



ATHETISCHER ZUSTAND

DEFINIERTES SAKRAL ZENTRUM

In deinem authentischen Selbst des definierten Sakralzentrums strahlst du Lebensfreude pur aus. Du genießt dein Leben, deine Freizeit, deine Hobbies und allen voran deine Arbeit. Es kann sogar sein, dass du deine Arbeit dir so viel Spaß macht, dass sie sich für dich wie Freizeit anfühlt. Du liebst was du tust und gehst deiner Freude nach.

Du fühlst dich glücklich, zufrieden und strahlst von Innen heraus. Du bist begeisterungsfähig. Und vor allem kannst du nein sagen. Du weißt genau, auf welche Impulse du reagieren möchtest und wenn du noch kein klares Ja hast, wartest du lieber ab bis es sich dir zeigt.

Du hast ein großes Durchhaltevermögen für die Dinge, bei denen deine Bauchstimme ja sagt. Du verstehst deine Bauchstimme und hörst auf sie, weil du weißt, dass sie dir immer den richtigen Weg zeigt. Dadurch fühlst du auch ein inneres Vertrauen zu dir selbst und du fühlst dich mit dir verbunden.

Du kümmerst dich gut um dich selbst. Dir ist eine gesunde Ernährung wichtig und dass du Nahrung zu dir nimmst, die dich stärkt.

Du bist mit dir selbst im Frieden und bist geduldig. Du weißt, dass sich dir die richtigen Impulse zur richtigen Zeit zeigen werden.

Es kann auch sein, dass du eine Familie hast und in der Arbeit, die du mit ihr hast, vollends aufgehst. Du liebst es für andere zu sorgen und sie zu schützen - auf eine gesunde Art und Weise, die dich von Innen erfüllt.



SO SPRICHT DAS
AUTHENTISCHE SELBST

DEFINIERTES SAKRAL-ZENTER

Ich genieße meine Arbeit und freue mich jeden Tag auf's Neue darauf.

Ich gehe immer der Freude nach und weiß genau, was mir guttut.

Ich kann sehr gut nein sagen zu Dingen, die sich nicht richtig für mich anfühlen.

Ich liebe was ich tue, ich finde Erfüllung in meiner Arbeit und in meiner Freizeit.

Ich höre meine Bauchstimme und vertraue ihr voll und ganz.

Ich habe eine sehr großes Durchhaltevermögen und ziehe Dinge durch, die richtig für mich sind.

Dank meiner Bauchstimme weiß ich welchen Impulsen ich folgen darf.

Ich bin geduldig und warte auf den richtigen Impuls um zu reagieren.

Ich treffe gesunde Entscheidungen für mich und es tut mir gut, mich gesund zu ernähren.

Ich bin glücklich, zufrieden und in Frieden mit mir.



SO STÄRKST DU DEIN BAUCHGEFÜHL

Lass dir Ja/Nein-Fragen stellen.

Auf klare Ja/Nein-Fragen kann dein Sakral klar antworten. Du hörst deine Bauchstimme bei einer Ja/Nein-Frage viel besser, denn darauf kann sie reagieren. Offene Fragen bringen dich eher durcheinander. Du kannst so deine sakrale Stimme trainieren und lernen sie besser zu verstehen. Bitte deine Freunde und deine Familie darum, dir klare Fragen zu stellen.

Das ist auch eine gute Übung für dich, wenn du nicht weißt, was du wirklich willst. Lass dir von anderen Ja/Nein-Fragen stellen oder nimm dir selbst Sprachnachrichten auf und schaue wie dein Bauch dir antwortet.

Hände auf den Bauch!

Du kannst deine Bauchstimme besser hören, wenn du deine Hände auf deinen Bauch legst und wirklich reinspürst wie sich etwas für dich anfühlt. Hast du ein gutes Gefühl? Hast du ein grummeliges Gefühl im Bauch? Wichtig ist, dass die Impulse die deine Bauchstimme triggern von außen kommen, denn sonst läufst du Gefahr eher deinen Verstand zu hören.



SO STÄRKST DU DEIN BAUCHGEFÜHL

Zieh dich raus und komm zurück zu dir!

Manchmal hilft es einfach einen Schritt zurück zu gehen und zu schauen, was dein authentisches Selbst tun würde. Nimm dich aus Situationen heraus, die dir nicht gut tun. Schaue, dass du bei dir bleibst ohne in eine Rolle oder dein Nicht-Selbst zu verfallen.

Höre auf deine Bauchstimme!

Kultiviere deine sakrale Stimme und lerne sie zu verstehen. Vertraue darauf, dass sie auf die für dich richtigen Impulse antwortet.

Halte die Frustration aus!

Frustration kann ein gutes Zeichen dafür sein, dass du etwas geschafft hast oder kurz davor bist ein Ziel, das dich erfüllen wird, zu erreichen. Halte sie aus und generiere aus ihr neue Kraft, um deine Visionen umzusetzen.



DAS UNDEFINIERTES SAKRAL- ZENTRUM

Undefiniert - ca. 30 % der Menschen:

Mit undefinierten /offenen Sakralzentrum bist du entweder ein:

- Projektor
- Manifestor
- oder Reflektor
- Im Human Design oft " nicht Energietypen" genannt

Diese Menschen nehmen von den restlichen 70% der Weltbevölkerung sakrale Energien auf und denken es wären ihre eigenen Energien.

Du bist nicht hier, um den ganzen Tag zu arbeiten und Dinge auszuführen.

In Wahrheit sollten Arbeiten 3 bis 4 Stunden nicht überschreiten, ein klassischer 9 to 5 Job gestaltet sich eher schwierig, denn die Energie kommt schubweise.

Das Ziel ist Weisheit über die eigene Arbeitsfähigkeit und Sexualität zu erlangen, und delegieren zu lernen.

Auch hier gilt nicht in die Verurteilung zu gehen, dass man weniger Umsetzungsenergie als 70% der Menschen hat.

Pausen sind sehr wichtig für. Und zwar Pausen machen bevor du das Gefühl hast, dass du eine bräuchtest. Plane also Auszeiten regelmäßig ein.



DAS NICHT SELBST

UNDEFINIERTES SAKRALZENTRUM

Das Nicht-Selbst des undefinierten Sakralzentrums kann sich auf verschiedene Arten und Weisen äußern.

Eventuell bist du ein Workaholic und kennst deine Grenzen nicht, du powerst dich aus und überhörst den Wunsch deines Körpers nach Ruhe. Das kann krank machen und vielleicht sendet dir dein Körper durch ständige Erkältungen etc. Zeichen, dass du einen Gang runter schalten darfst.

Vielleicht hast du das Gefühl, dass du immer mehr und mehr leisten musst, denn du siehst all die Menschen mit den definierten Sakralen und denkst du musst mithalten. Das musst du aber nicht. Für dich ist weniger mehr.

Außerdem kann es sein, dass du sehr gerne gibst und davon auch zu viel, du darfst hier lernen, dass du auch nehmen darfst!

Dadurch dass du im Nicht-Selbst ständig erschöpft sein dürftest, kann es sein, dass du glaubst krank zu sein. Nimm diese Warnsignale der Erschöpfung bitte als Zeichen dich mit deinem Typen zu verbinden und lebe deine Energie nach ihren Kräften aus, anstatt das zu leben, was dir an- konditioniert wurde.

Es kann auch sein, dass du gar nicht merkst wie geschafft und kaputt du bereits bist vom ständigen unterwegs sein, machen und schaffen wollen. Nimm dich hier raus und reflektiere wie es dir wirklich geht.

Da das Sakralzentrum ja auch für unsere Sexualität steht, kann es sein, dass sich das Nicht-Selbst des undefinierten Sakralzentrums durch krankhaftes Sexualverhalten äußert. Also zum Beispiel durch übertriebene Promiskuität oder Sexsucht.



SO SPRICHT DAS NICHT
SELBST

UNDEFINIERTES SAKRALZETNUM

Ich bin ständig erschöpft. Ich kann nicht mehr.

Ich fühle mich nicht wohl, weil ich nicht so viel leiste wie andere Menschen.
Ich vergleiche mich sehr.

Ich kompensiere meine für mich unklare sexuelle Identität durch Sexsucht

Ich arbeite mehr als alle anderen und werde trotzdem nicht
wahrgenommen oder habe das Gefühl, es reicht nicht.

Ich brenne aus. Ich habe das Gefühl einen Burnout zu haben.

Ich muss das jetzt schaffen, lass mich in Ruhe, ich brauche keine
Pause!

Ich liebe es so viel zu leisten, dadurch schätzen mich andere und erkennen
meinen Wert.

Ich bin ständig erkältet oder fühle mich krank.

Ich bin wütend, enttäuscht oder verbittert, dass ich es einfach nicht schaffe
so viel zu leisten wie andere.

Ich würde mich unwohl ohne meine ganzen Freunde und Aktivitäten fühlen.



AUTHETISCHER
ZUSTAND

UNDEFINIERTES SAKRAL ZENTRUM

In deinem authentischen Selbst des undefinierten Sakralzentrums bist du voll mit dir verbunden, kennst deine Grenzen und weißt, dass Ruhe und Pausen dazu gehören, damit es dir gut geht.

Du gönnst dir Zeiten der Ruhe und Entspannung und liebst es dich zu verwöhnen. Wellness und Self Care sind sehr wichtig für dich. Du weißt ganz genau, was du brauchst um zu entspannen oder wenn du es mal nicht wissen solltest, findest du es für dich heraus.

Du kennst deine persönlichen Grenzen und setzt diese auch im Umgang mit anderen.

Im beruflichen Umfeld weißt du, dass deine Stellung hier einzigartig ist, dass du weniger Zeit für das Verrichten von Arbeiten als andere brauchst und dass du mit flexiblen Arbeitszeiten wesentlich besser auskommst.

Du nimmst zwar wahr, dass andere viel mehr arbeiten können, aber du schaffst es trotzdem bei dir zu bleiben. Du weißt wie du die Energie der anderen nutzen kannst, um in kurzen aber sehr kraftvollen Impulsen Dinge umzusetzen. Dadurch bist du unglaublich schnell im Erledigen von Aufgaben.

Du weißt ganz genau, was die Dinge in deinem Leben sind, die dir wichtig sind und die dir Freude bereiten. Diese integrierst du immer und immer wieder in deinen Alltag ein, ohne dich dabei zu verausgaben.

Du kennst und lebst für dich eine gute Balance zwischen Geben und Nehmen.

Du lebst im Einklang mit deiner Sexualität und fühlst dich damit wohl.

UNDEFIERTES SAKRAL

57



DAS MILZ-ZETRUM

Zentrumstyp: Bewusstseinszentrum
 Funktion: Spontanität, Intuition,
 Überleben & Gesundheit
 Biologische Assoziation: Immunsystem,
 Lymphatisches

In der Milz sitzen die Urinstinkte, hier geht es um das Überleben. Die Milz direkt mit unserem Immunsystem verbunden.

Hier finden wir auch unseren primären Ängste. Diese Ängste erzeugen zugleich Wachsamkeit und daraus entsteht körperliches Bewusstsein.

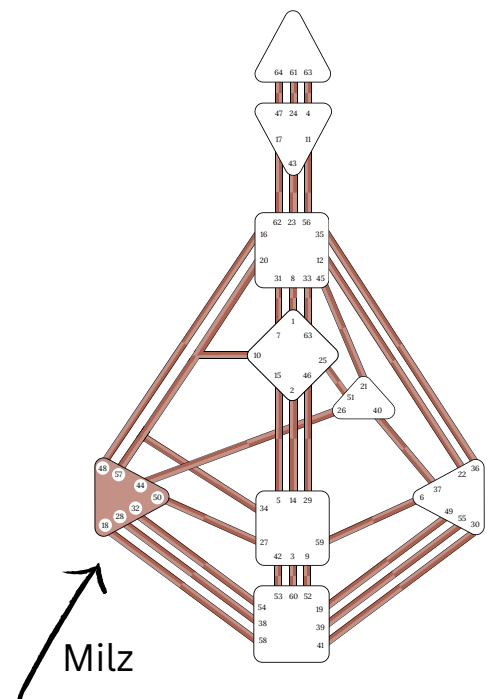
Definiert - ca. 55 % der Menschen:

Diese Menschen haben eine sehr verlässliche Intuition. Sie können sich auf die Signale des Körpers verlassen. Diese teilen ihnen immer mit ob sie gerade sicher und gesund sind, ob sie sich gerade in einer gefährlichen Situation befinden usw. Sie verfügen über ein starkes Immunsystem und sind tief mit dem Körperbewusstsein verbunden.

Die definierte Milz erzeugt ein tiefes und natürliches Gefühl des Wohlbefindens, dass auch auf andere Menschen stark wirkt.

Hier geht es um Spontanität und um schnelle Entscheidungen.

Die aktivierten Tore in in der Milz geben Aufschluss darüber mit welchen Ängsten die Menschen immer wieder konfrontiert sind. Diese fordern sie auch auf Mutig zu sein.





DAS NICHT- SELBST DEFINIERT MILZ

Im Nicht-Selbst des definierten Milzzentrums spürst du keine Verbindung zu deiner inneren Stimme oder du übergehst sie einfach, weil du ihr nicht traust. Auch deinem Instinkt traust du nicht.

Anstatt auf deine spontanen Eingebungen zu hören und deinem Körperbewusstsein zu trauen, lässt du dich stark von außen beeinflussen und hörst lieber auf deinen Verstand oder die Gefühle von deinen Mitmenschen.

Generell glaubst du immer andere Menschen um dich herum zu brauchen und alleine zu sein fällt dir schwer.

Es kann sein, dass du viele Ängste hast, wie zum Beispiel die Angst vor der Zukunft oder dem Unbekannten, die Angst vor der Verantwortung, die Angst davor zu scheitern oder dass das Leben sinnlos ist. Im Nicht-Selbst bestimmen diese Ängste dein Leben und lähmen dich. Du erkennst nicht den Unterschied zwischen einer Angst oder einem instinktiven Impuls aus der Milz.

Im Nicht-Selbst reizt du deine körperlichen Grenzen vollends aus oder übergehst sie komplett. Du ernährst dich ungesund und achtest nicht auf deinen Körper. Das kann dazu führen, dass du sehr schwer krank wirst. Erste Anzeichen einer Krankheit nimmst du selten wahr und arbeitest dann trotz Abgeschlagenheit einfach weiter, anstatt dich zu erholen und deinen Körper zu schonen.



SO SPRICHT DAS
NICHT SELBST

DEFINIERTE MILZ

- Ich traue mir und meinem Instinkt nicht
- Ich spüre keine Verbindung zu meiner Intuition oder übergehe sie einfach.
- Anstatt meiner Inneren Eingebung zu vertrauen, benutze ich lieber meinen Verstand.
- ich kann nicht alleine sein
- Anstatt bei mir zu bleiben lasse ich mich stark von anderen beeinflussen.
- Ich habe Ängste die mich lähmen und steuern
- Ich übergehe regelmäßig meine Körperlichen Grenzen.
- Auch wenn ich mich nicht gut fühle oder Krank bin, mache ich noch weiter und gönne mir keine Erholung.



DER AUTHENTISCHE
ZUDTAND

DES
DEFINIERTEN
MILZZENTRUMS

In deinem authentischen Selbst des definierten Milzzentrums bist du sehr gut mit deiner Intuition verbunden und lässt dich von ihr leiten. Du nimmst die feinen Impulse deines Instinkts wahr und hörst auf sie. Auch wenn du das nicht logisch erklären kannst, vertraust du dir und deinen spontanen Eingebungen. Du weißt, dass sie dich sicher durchs Leben führen.

Auch von deinen Mitmenschen und anderen Faktoren im Außen lässt du dich nicht beeinflussen. Du kannst sehr gut erkennen, wann sich dein Verstand einschaltet und die Führung übernehmen will.

Du weißt, dass du Ängste hast, die sich ab und an mal zeigen. Du bleibst entspannt und weißt wie du mit ihnen umgehen kannst. Du akzeptierst sie, aber lässt sie nicht dein Leben bestimmen oder dich von ihnen steuern. Dir ist der Unterschied zwischen deinen Ängsten und einem instinktiven Milzimpuls bewusst, wodurch du weißt, wie du handeln sollst.

Allein zu sein macht dir nichts aus und du weißt, dass du auch alleine alles schaffen kannst (und überleben kannst). Du gibst Menschen mit undefinierter/offener Milz ein Gefühl von Wohlbefinden, sodass sie sich gerne in deiner Nähe aufhalten.

Durch dein gutes Körpergefühl, weißt du was dir guttut und was du brauchst. Du achtest auf deine Gesundheit, ernährst dich gut und gönnst dir Pausen, wenn du krank wirst.



FÜR DEIN AUTHENTISCHES,
DEFINIERTES MILZZENTRUM

VERBINDE DICH MIT DEINEM BEWUSSTSEIN

Verbinde dich mit deiner Intuition!



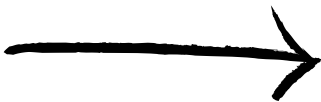
Deine Intuition ist ein Geschenk. Auch wenn wir nicht beigebracht kriegen auf unser Körpergefühl zu hören, hast du die diese Gabe. Vertraue darauf, dass du gut mit deiner Intuition verbunden bist und lass dich von ihr leiten.

Lasse dich führen und vertraue!



Nimm die feinen Impulse deines Instinkts wahr und höre auf sie. Auch wenn du das nicht logisch erklären kannst, vertraue dir und deinen spontanen Eingebungen. Du weißt, dass sie dich sicher durchs Leben führen.

Höre auf deinen Körper!



Durch dein gutes Körpergefühl, weißt du was dir gut tut und was du brauchst. Achte auf deine Gesundheit, ernähre dich gut und gönne dir Pausen.





SO SPRICHT DAS

AUTHENTISCHE SELBST MILZZENTRUM

Ich bin mit meiner Intuition verbunden.

Ich vertraue mir und meinen Instinkten.

Ich gebe mich meiner inneren Führung hin und vertraue.

Ich lasse mich nicht vom Außen oder von meinen Mitmenschen beeinflussen.

Ich erkenne wann sich mein Verstand einschaltet und die Führung übernehmen will.

Ich habe Ängste und das ist okay. Denn sie bestimmen nicht mein Leben.

Ich kenne den Unterschied zwischen meinen Ängsten und meinem instinktiven Milzimpuls.

Es macht mir nichts aus allein zu sein.

Ich bin mit meinem Körper verbunden und treffe gesunde Entscheidungen.

Ich gönne mir Pausen, wenn es zu viel wird.

DEFINIERTE MILZ

64



DAS UNDEFINIERTES MILZ- ZENTRUM

Mit einem undefiniertem Milzzentrum hast du ein eher sensibles Immunsystem und bist intuitiv. Das bedeutet nicht zwingend, dass du viel krank bist, sondern auch, dass du mit deiner hohen Sensibilität bemerkst, wenn zum Beispiel eine Erkältung im Anmarsch ist.

⁴⁴Außerdem reagiert dein sensibles Immunsystem besser auf ²⁸pflanzlichen Medikamente, als auf herkömmliche.

Da dein offenes/undefiniertes Milzzentrum ein definiertes Milzzentrum verstärkt, kannst du den Gesundheitszustand der definierten Menschen intuitiv wahrnehmen. Du spürst daher oft noch vor den anderen, wenn sie auf dem Weg sind krank zu werden und kannst sie zur Ruhe und Erholung ermuntern. Du bist sozusagen ein medizinischer Empath.

Die Intuition, die du durch das undefinierte Zentrum erleben kannst, ist wandelbar und fühlt sich selten gleich an.

Du magst es außerdem, dich mit Menschen, mit definiertem Milzzentrum zu umgeben, denn diese bringen starke "Wohlfühl" Energie mit. Generell bist du lieber mit anderen Menschen zusammen, als allein zu sein. Daher kann es dir auch schwerfallen Dinge oder Menschen wieder loszulassen.

Mit einem undefinierten Milzzentrum nimmst du die Ängste anderer Menschen wahr, was dazu führen kann, dass du die Ängste der anderen für deine eigenen hältst und dich nicht abgrenzen kannst. Du kannst dich dadurch sogar wie paralysiert von der Angst fühlen. Hier ist es wichtig zu lernen, wie du dich abgrenzen bzw. davon befreien kannst.

Durch dein undefiniertes Milzzentrum verfügst du eher nicht über ein inneres Gefühl für den richtigen Zeitpunkt, was sich in Überpünktlichkeit und/oder Unpünktlichkeit äußern kann.



NICHT SELBST

UNDEFINIERTES MILZZENTRUM

Im Nicht-Selbst des undefinierten Milzzentrums hast du kein Gespür für die Intuition, die du erfährst. Dadurch übergehst du auch einfach die Signale deines Körpers. Das kann einerseits dazu führen, dass du oft krank wirst und dann die (für dich und dein sensibles Immunsystem) falsche Behandlungsweise annimmst. Andererseits kann es sich auch in übertriebenem Verhalten äußern, zum Beispiel im Sport oder bei der Ernährung.

Du nimmst die Sensibilität deines Körpers überhaupt nicht wahr, bzw. möchtest sie vielleicht auch nicht wahrhaben.

Im Nicht-Selbst ist dir deine Gabe, als medizinischer Empath zu funktionieren, nicht bewusst, wodurch du sie auch nicht nutzen kannst, um anderen damit zu helfen. Vielleicht verstehst du auch nicht, dass sich deine Intuition nie gleich anfühlt, weshalb du glaubst, sie nicht nutzen zu können oder darauf vertrauen zu können.

Weil du nicht allein sein kannst, machst du dich von anderen Menschen stark abhängig und kümmerst dich eventuell mehr um deren Bedürfnisse, als um deine eigenen.

Du spürst sehr viele Ängste und fühlst dich davon getrieben, weil du nicht erkennst, dass es sich nicht um deine eigenen Ängste handelt, sondern um die deiner Mitmenschen. Du weißt nicht wie du damit umgehen sollst oder wie du sie wieder loswerden kannst und lässt sie deinen Alltag bestimmen.



SO SPRICHT DAS

Nicht-Selbst

der milz

■ Ich habe keine Verbindung zu meiner Intuition. Ich spüre nichts.

■ Ich höre die Signale meines Körpers nicht oder übergehe sie.

■ Ich werde oft und schnell krank.

■ Ich habe ein übertriebenes und ungesundes Ess- oder Sportverhalten (oder sonstiges Verhalten).

■ Ich bin nicht sensibel und mein Immunsystem auch nicht!!!

■ Woher soll ICH wissen, wie es anderen geht? Ich spüre nichts.

■ Ich kann nicht allein sein und mache mich daher immer von anderen abhängig und erfülle deren Bedürfnisse.

■ Ich halte an Ungesundem fest.

■ Ich spüre sehr viele Ängste, weiß nicht woher und kann diese nicht loslassen.

■ Ich lasse mich von meinen Ängsten steuern.



AUTHENTISCHER
ZUSTAND

UNDEFINIERTER MILZ

In deinem authentischen Selbst des undefinierten Milzzentrums hast du ein wunderbares Gespür für die Intuition und bist im Einklang mit dir und deinem Körper. Du erkennst intuitiv, wie es dir (körperlich) geht und verhältst dich dann dementsprechend. Es ist für dich völlig normal, dass sich deine Intuition immer anders äußert.

Du sorgst gut für dich und weißt und akzeptierst, dass du ein sensibles Körpersystem hast. Daher triffst du ganz bewusst gute und gesunde Entscheidungen und spürst in dich hinein, ob du auf dem richtigen Weg bist.

Du bist außerdem sehr gut darin, auch andere zu unterstützen mehr auf ihre Intuition zu hören. Du erkennst bei Menschen mit definierter Milz sehr schnell, wenn diese sich verausgaben und sie Zeit zum Schonen brauchen. Du vertraust deinem Gespür und deiner Intuition zu wissen, was andere brauchen und was ihnen guttut.

Du weißt, dass es dir schwerfällt alleine zu sein und akzeptierst das. Dabei bleibst du bewusst bei dir und versuchst nicht anderen alles recht zu machen oder deren Bedürfnisse zu erfüllen, nur damit du nicht alleine bist. Du hältst deswegen auch nicht an ungesunden Beziehungen oder Arbeitsstellen fest und kannst dich davon lösen.

Wenn du Ängste spürst dann weißt du, dass du mit deinem undefinierten Zentrum sehr wahrnehmend bist und es sich um die Ängste der Menschen mit definiertem Milzzentrum handelt. Du machst dir bewusst, dass diese nicht zu dir gehören und nutzt bewusst Tools, um sie wieder loszulassen und zurück zu dir zu kommen.



SO SPRICHT DAS *authentische Selbst* *des undefinierten Milzzentrums*

- Ich bin im Einklang mit mir und meinem Körper.
- Ich vertraue meiner (wechselhaften) Intuition.
- Ich Sorge gut und bewusst für mich und meinen Körper.
- Ich akzeptiere, dass ich ein sensibles Immunsystem habe.
- Ich spüre in mich, ob ich auf dem richtigen Weg bin.
- Ich unterstütze andere darin, mehr auf ihre Intuition zu hören.
- Ich erkenne, wenn es anderen Menschen nicht so gut geht.
- Ich akzeptiere, dass ich lieber nicht alleine bin, aber lasse mich davon nicht steuern.
- Ich halte nicht an Ungesundem fest, sondern lasse es los.
- Ich erkenne, wann ich die Ängste von anderen spüre und grenze mich ab.

UNDEFINIERTE MILZ

UNDEFINIERTE MILZ



DAS G-CENTER/SELBST

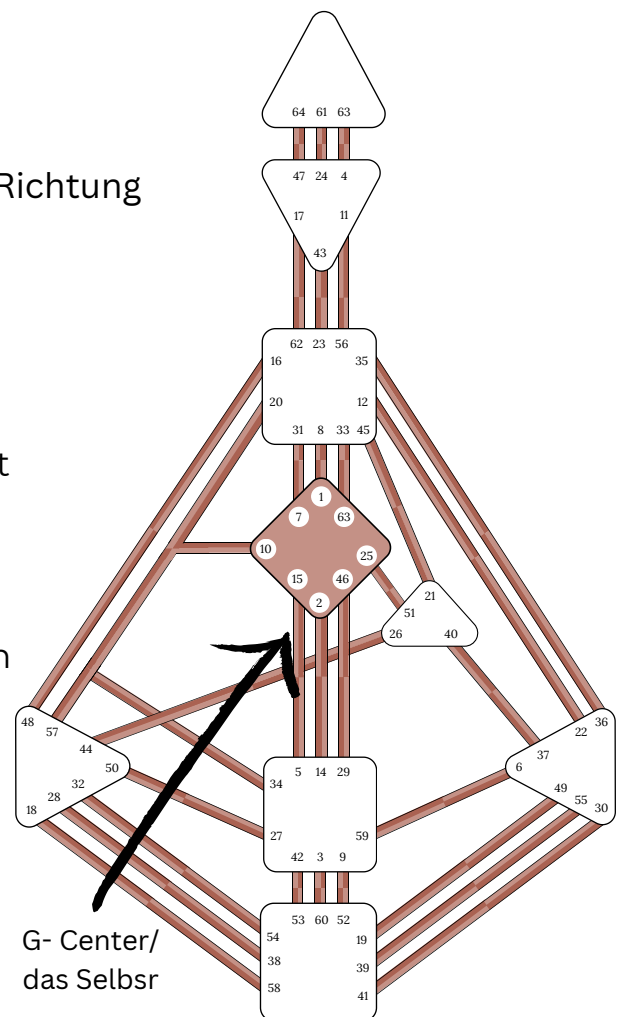
Das G- Center / Selbst

Zentrumstyp:	Identitätszentrum
Funktion:	Identität, Liebe und Richtung
Biologische Assoziation	Leber und Blut

Das G - Center ist der Sitz der Identität. Dort sitzt der magnetische Monopol, die magnetische Kraft.

Liebe und Richtung kreisen dieses Zentrum buchstäblich ein. Es ist wie ein Navigationssystem, das uns ausrichtet

DEFINIERT- CA. 46% DER
MENSCHEN



Menschen die hier definiert sind haben eine klare, sichere Identität mit einem Ausgeprägten Sinn für Ziele und Richtung in ihrem Leben. Sie stehen dazu wie sie sind. " ich weiß wer ich bin und wo es für mich hingeht".



DAS G - CENTER/ DAS SELBST

Das Selbst/G-Center ist das Identitätszentrum.

Im Selbst/G-Center sitzt, wie der Name schon sagt, unser Selbst, unsere Richtung im Leben, unsere Identität und die Liebe. Vor allem auch die Selbstliebe und die Akzeptanz sich so anzunehmen, wie man ist.

Im Selbst/G-Center sitzt auch das magnetische Monopol, der Designkristall, genauer gesagt in Tor 2. Mit dieser Kraft ziehst du Dinge in dein Leben, die zu deinem persönlichen Lebenszweck gehören.

Das Selbst/G-Center wird mit der Leber und dem Blut in Verbindung gebracht.

55% der Menschen haben ein definiertes Selbst/G-Center und 45% der Menschen haben ein undefiniertes/offenes Selbst/G-Center.

Im Selbst/G-Center stecken vier Tore der Liebe.



DAS DEFINIERTE G- CETER

Wenn du ein definiertes Selbstzentrum hast, dann bist du auf der Welt, um Liebe zu geben. Unser ganzes Leben dreht sich darum, egal welche Art von Liebe. Du weißt, dass du alles bereits in dir trägst und du nicht im Außen danach suchen musst.

Du hast einen Sinn für dich selbst und du kennst deine Identität und Richtung im Leben. Du hast eine Art innere Führung, die du dir so vorstellen kannst: Du setzt dich morgens auf den Rücksitz eines Autos und der Fahrer kennt den Weg. Du weißt, dass du vom Leben geführt wirst und bist voll im Vertrauen.

Du bist entscheidungsfreudig und akzeptierst dich selbst. Du bist voller Selbstliebe. Die beiden Themen Selbstliebe und Selbstakzeptanz haben einen hohen Stellenwert in deinem Leben. Du wünschst dir geliebt und akzeptiert zu werden, so wie du bist.

Gleichzeitig weißt du, dass du auf der Erde bist, um selbst die Liebe zu sein! Je nachdem, welche Tore du im Selbst hast, erlebst du die Liebe auf eine bestimmte Art und Weise.

Du ziehst Dinge in dein Leben, die der Qualität der Liebe, die du aussendest, entsprechen.

Umso mehr du also in dein wahres und höchstes Potenzial kommst und das auslebst, desto mehr Fülle und Liebe ziehst du automatisch in dein Leben.



DAS NICHT SELBST DEFINIERTES G-CENTER

Im Nicht-Selbst des definierten Selbst/G-Centers hast du keinen Zugriff auf die Liebe in dir und bist ständig im Außen auf der Suche nach Bestätigung. Du weißt nicht, auf welche Art und Weise du deine Liebe erlebst und was dabei wichtig für dich ist. Dadurch, dass du das Gefühl hast, selbst keine Liebe zu haben, kannst du auch keine geben.

Obwohl du in dir eine leise Stimme spürst, die dich führt, vertraust du ihr nicht und möchtest alles kontrollieren. Du vertraust weder dir selbst, noch dem Leben. Anstatt deine Strategie und Autorität zu nutzen, schaltest du deinen Verstand ein.

Du hast außerdem Schwierigkeiten zu erkennen, wer du selbst bist, weil du dich immer nach den anderen richtest, anstatt bei dir zu bleiben. Daher kannst du dich auch nur schwer selbst akzeptieren. Denn du weißt ja gar nicht, wen oder was du akzeptieren sollst, weil du das von dir selbst gar nicht weißt.

Vielleicht ist es auch so, dass du sehr wohl eine starke Richtung spürst und sehr überzeugt von dir bist. Es kann sein, dass du anderen dann ungefragt (aus deinem Verstand heraus) sagen willst, wo es langgeht.

Im Nicht-Selbst ist dir nicht bewusst, dass du Dinge in dein Leben ziehst, die der Qualität der Liebe entsprechen, die du aussendest. Du verstehst nicht, warum dein Leben aktuell so verläuft oder warum du immer wieder um Liebe kämpfen musst oder darum, geliebt zu werden.



SO SPRICHT DAS

Nicht-Selbst definiertes

Gj-Center

- ☐ Ich suche nach Liebe und Bestätigung.
- ☐ Ich habe keine Liebe zu geben. Ich kann nicht lieben.
- ☐ Ich vertraue meiner inneren Führung nicht.
- ☐ Ich muss die Kontrolle behalten!
- ☐ Anstatt bei mir zu bleiben, richte ich mich immer nach anderen.
- ☐ Ich weiß nicht wer ich bin.
- ☐ Ich akzeptiere mich nicht.
- ☐ Ich gebe anderen ungefragt eine Richtung vor.
- ☐ Ich verstehe nicht, warum ich immer wieder die gleichen Dinge in mein Leben ziehe und darum kämpfen muss geliebt zu werden.



AUTHENTISCHER
ZUSTAND

DES DEFINIERTEN G- CENTERS

In deinem authentischen Selbst des definierten Selbst/G-Centers weißt du warum du hier bist und was du zu geben hast: Nämlich Liebe!

Du weißt, dass alles im Leben mit Liebe zu tun hat und sie die Kraft ist, die alles vereint.

Du verstehst, dass du nicht im Außen nach deiner Identität suchen musst. Oder dass du nirgends hingehen musst um Liebe zu finden. Du weißt, dass alles bereits hier und in dir ist.

Du lässt die Kontrolle los und vertraust darauf, wohin das Leben dich führt und akzeptierst die Richtung. Du weißt, dass alles aus einem Grund geschieht.

Du weißt, wer du bist und akzeptierst dich so, wie du bist.
Du weißt, dass du liebenswert bist und schenkst dir selbst Liebe. Mit all deinen Taten und Handlungen bringst du dich und deine Liebe zum Ausdruck. Dadurch bist du für andere eine Leitperson, an der sie sich orientieren können, wenn sie eine neue Richtung einschlagen wollen oder ihre Selbstliebe ergründen wollen.

In deinem authentischen Selbst lebst du dein höchstes Potenzial aus, weißt auf welche Art und Weise du Liebe erfährst (welche Tore du hast) und ziehst damit noch mehr Fülle und Liebe in dein Leben.



SO SPRICHT DAS

*authentische Selbst des
definierten G-Centers*

■ Ich habe Liebe zu geben!

■ Alles ist bereits hier und in mir.

■ Ich vertraue.

■ Ich lasse die Kontrolle los.

■ Ich weiß, dass alles aus einem Grund geschieht.

■ Ich weiß wer ich bin und akzeptiere mich.

■ Ich bringe mich zum Ausdruck.

■ Ich schenke mir Liebe.

■ Ich bin eine Leitperson für andere, die ihre Selbstliebe ergründen wollen.

■ Ich lebe mein höchstes Potenzial aus und ziehe Fülle in mein Leben.

DEFINIERTES G-CENTER

78



DAS UNDEFINIERTES G- CENTER

Undefiniert ca. 54% der Menschheit

Wenn du ein offenes/undefiniertes Selbst/G-Center hast, bist du wahrscheinlich sehr sensibel und empfindsam. Du hinterfragst oftmals deine Liebenswürdigkeit und neigst zu fehlender Selbstliebe.

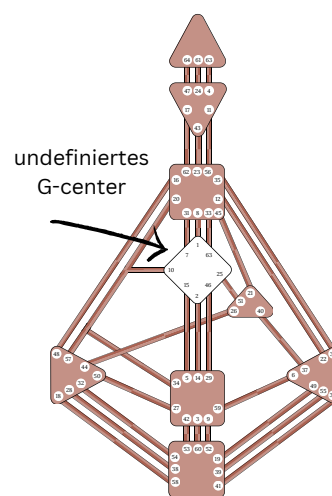
Bei anderen hingegen siehst du so viel Liebe. Du bist hier, um Liebe, Selbst und Identität wahrzunehmen. Du kannst dich wunderbar in andere Menschen hineinversetzen und deren Sichtweise einnehmen. Das macht es dir möglich sehr viel Verständnis aufzubringen.

Deine Richtung im Leben zu finden, fällt dir schwer. Das kannst du dir ungefähr so vorstellen: Du setzt dich morgens auf den Rücksitz eines Autos und der Fahrer, wenn er überhaupt da ist, muss erstmal nachdenken, wo er hinwill und austesten, ob die Richtung, die er wählt, auch stimmt. Das heißt du darfst ausprobieren und schauen, was sich für dich stimmig anfühlt.

Für dich ist es nämlich sehr wichtig, am richtigen Ort mit den richtigen Menschen zu sein, um dich wirklich frei entfalten zu können.

Es kann passieren, dass du die Ziele und Träume anderer verfolgst anstatt deine eigenen. Manchmal kannst du sogar die Richtung oder Identität anderer annehmen und denken es sei deine. Daher darfst du immer wieder in dich reinspüren und dich fragen, ob der Weg, den du gerade gehst, überhaupt der richtige Weg für DICH ist.

Dadurch dass du dich je nach Umgebung und Menschen veränderst und deine Identität damit etwas "dynamischer" ist, kann es sein, dass du häufig unentschlossen bist und an deinem eigenen Urteilsvermögen zweifelst. Und das wiederum bringt dich dahin zu denken, dass du nicht so liebenswert bist.





DAS NICHT SELBST
DES
UNDEFINIERTEN
G-CENTER

Im Nicht-Selbst des undefinierten Selbst/G-Centers hast du keine Selbstliebe für dich übrig und bist davon überzeugt nicht lebenswert zu sein. Du verstehst nicht, dass deine Identität "dynamisch" ist und je nach Ort und Menschen variiert und lehnst dich daher noch mehr ab. Du findest es schlimm immer anders zu sein und wünschst dir eine stabile Identität.

Du siehst nicht die Chancen und Gaben, die du dadurch hast, sondern lehnst dich komplett ab.

Auf deiner Suche nach Identität und einer Richtung im Leben, klammerst du dich an andere Personen (deren Energie du aufgenommen hast), identifizierst dich mit ihnen und lässt dich dadurch stark beeinflussen.

Du handelst nicht nach Strategie und Autorität, sondern machst dich abhängig vom Außen und lebst ein Leben, das überhaupt nicht dir entspricht. Je nachdem in welchem Umfeld du dich befindest und wer Einfluss auf dich hat, kann das weitreichende Konsequenzen haben. Auch gesundheitlich. Eventuell hältst du dich in einem Umfeld auf, das dir schadet.

Außerdem lehnst du deine Sensibilität und Verletzlichkeit ab und täuschst vor jemand zu sein, der du nicht bist.

Dadurch, dass du dich ständig veränderst, bist du oft unentschlossen und zweifelst deswegen an deinem Urteilsvermögen.

Du suchst im Außen ständig nach Liebe, um die Bestätigung zu bekommen, dass du doch lebenswert bist, so wie du bist.



SO SPRICHT DAS *nicht selbst des* *undefinierten g-centers*

■ Ich bin nicht liebenswert.

■ Warum bin ich immer anders? Habe ich keine eigene Persönlichkeit?

■ Ich finde es schlimm immer anders zu sein und möchte endlich wissen, wer ich wirklich bin.

■ Ich suche eine Richtung im Leben.

■ Ich klammere mich an Menschen in meinem Umfeld und lebe "irgendwie" deren Leben.

■ Mein Umfeld tut mir nicht gut!

■ Ich höre nicht auf meine Strategie und Autorität, die mir zeigen würde, was gut und richtig für mich ist.

■ Ich lehne meine Sensibilität ab.

■ Ich zweifle an mir!

■ Ich suche nach Liebe und Bestätigung.



DER AUTHENTISCHE
ZUSTAND

UNDEFINIERTES G-CENTER

In deinem authentischen Selbst des undefinierten Selbst/G-Center probierst du viel aus und erfährst dadurch, was dir guttut und wo du hingehörst. Dabei spürst du immer wieder in dich rein und schaust, was sich für dich stimmig anfühlt.

Du weißt, dass du wandelbar bist, je nachdem mit wem du zusammen bist. Daher umgibst du dich mit Menschen, die dir guttun. Du magst das Wechselhafte an dir und gehst damit spielerisch um.

Du kannst die Qualität eines Ortes sehr gut einschätzen und vertraust dem Universum, dass es dich zur richtigen Zeit zum richtigen Ort führt. Denn dort kannst du dich frei entfalten und fühlst dich wirklich zu Hause.

Du weißt, dass du liebenswert und wichtig bist, so wie du bist und du suchst nicht nach Bestätigung im Außen. Mit deiner Sensibilität gehst du offen um und akzeptierst dich so wie du bist.

Für dich ist es schön, den Weg von anderen mitzugehen, für dich auszutesten und dabei zu schauen, ob es auch dein Weg sein kann. Dir geht es gut damit, aber du identifizierst dich nicht damit.

Du folgst deiner Strategie und Autorität, um immer wieder zu überprüfen, ob du auf dem richtigen Weg für dich bist. Dabei vertraust du dir vollkommen.

Du kannst dich wunderbar in andere hineinversetzen, sie verstehen und kannst dadurch eine sehr liebevolle Führung anbieten. Du erkennst die Liebe in ihnen und dass sie alles bereits in sich tragen. Du siehst das, was sie oft selbst gar nicht sehen können.



SO SPRICHT DAS

*authentische Selbst des
undefinierten q-Centers*

Indem ich ausprobiere, weiß ich was mir gefällt und gut tut.

Ich spüre immer wieder in mich rein und schaue, was sich stimmig anfühlt.

Ich weiß, dass ich wandelbar bin, je nachdem mit wem ich zusammen bin.

Ich umgebe mich mit Menschen, die mir guttun.

Ich spüre in mich, ob ich auf dem richtigen Weg bin/am richtigen Ort bin.

Ich vertraue dem Universum.

Ich bin liebenswert und akzeptiere mich so wie ich bin.

Ich lasse mich von anderen inspirieren, aber identifiziere mich nicht mit ihnen oder ihrem Weg.

Ich folge meiner Strategie und Autorität.

Ich kann mich in andere hineinversetzen und ihnen helfen ihr Selbst zu sehen.

UNDEFINIERTES G- CENTER

84



DAS KEHL- ZENTRUM

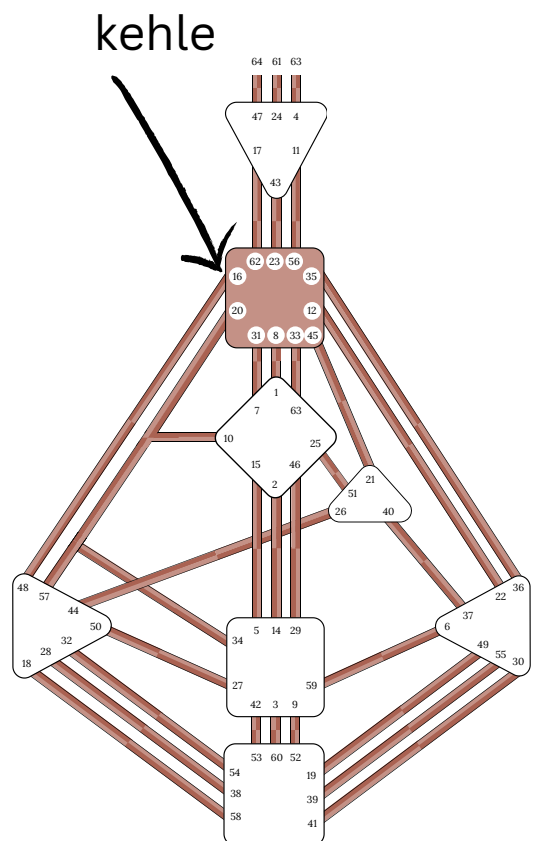
Kehl - Zentrum

Zentrumstyp: Manifestationszentrum
 Funktion: Metamorphose, Ausdruck und Transformation
 Biologische Assoziation: Schilddrüse und Nebenschilddrüse

Die Kehle ist das Zentrum mit den meisten Toren und ist sehr komplex. Die ganze Energie des Bodygraphen versucht zur Kehle zu gelangen. Die Kehle lebt in einem Drucksandwich. Der Druck von oben bringt mentale Ängste, und der Druck von unten bringt Stress.

Je nachdem Welches Tor aktiviert ist, wird über dieses Tor, diese Tore gesprochen.

Es ist hilfreich klar darüber zu sein über welches Tor ihr euch ausdrückt, welches Tor euch eure Stimme erleiht.



definiert ca. 70% der Menschen



DAS KEHLZENTRUM

Das Kehlzentrum ist unser Ausdruckszentrum.

Es ist das Zentrum für Kommunikation und Manifestation. Es möchte unser Inneres nach Außen bringen und sichtbar machen. Es reguliert die Energien des Charts.

Das Kehlzentrum wird mit der Schilddrüse und der Nebenschilddrüse in Verbindung gebracht.

70% der Menschen haben ein definiertes Kehlzentrum und 30% der Menschen haben ein undefiniertes/offenes Kehlzentrum.

Wie wir kommunizieren ist ausschlaggebend für unser aller Wohl. Jeder Typ hat eine andere Art und Weise zu kommunizieren:

Generatoren: dürfen mit dem Sprechen warten, bis sie auf etwas reagieren können. Ihre Bauchstimme hilft ihnen dabei.

Manifestoren und MGs: können/dürfen Gespräche starten.

Projektoren: dürfen warten, bis sie dazu eingeladen oder gefragt werden zu reden.

Reflektoren: dürfen ebenfalls warten, bis sie gefragt, eingeladen, gerufen oder gesehen werden.



DAS DEFINIERTE KEHLZENTRUM

Wenn du ein definiertes Kehlzentrum hast, dann hast du eine ganz bestimmte Art und Weise dich auszudrücken, also zu reden und zu handeln. Dies ist abhängig von den Toren und Kanälen. Jedes Tor und jede Verbindung zu einem anderen Zentrum drücken sich auf eine andere Art und Weise aus. Da es 11 Kanäle zur Kehle gibt, gibt es auch 11 verschiedene "Stimmen".

Die Verbindung **Verstand - Kehlzentrum**:

Du sprichst aus deinem Verstand. Dabei darfst du darauf achten, erst zu sprechen, wenn du dazu aufgefordert oder eingeladen wurdest.

Die Verbindung **Selbst/G-Center - Kehlzentrum**:

Du sprichst aus der Tiefe deines Selbst, aus dem was du bist, aus deiner Seele. Das kann bedeuten, dass du nicht so gut mit Kritik umgehen kannst und hier sehr verletzlich bist.

Die Verbindung **Herz/Ego-Zentrum - Kehlzentrum**:

Du sprichst Ich-bezogen und es geht häufig um dich. Auch wenn du dein Ego beiseite lässt und deine Fähigkeiten auch für andere nutzt, gehört das Wort "Ich" zu deinem Stammwortschatz. ;)

Die Verbindung **Emotionszentrum - Kehlzentrum**:

Du sprichst darüber, was du fühlst und es fällt dir leicht, über deine Gefühle zu reden.

Die Verbindung **Wurzel (über ein Zentrum dazwischen) - Kehlzentrum**:

Du sprichst darüber, was du tust, wie und wann du es tust und warum du es tust.

Die Verbindung **Milz - Kehlzentrum**: Du sprichst darüber, was du spürst. Du bist sehr intuitiv und möchtest tief gehen.

Die Verbindung **Sakralzentrum - Kehlzentrum**:

Du sprichst über deine Arbeit und deine Beziehungen.

Es ist wichtig für dich, dass du "korrekt" in eine Kommunikation einsteigst. Das kommt auf deinen Typen und auch auf die Arten deiner Kanäle an.



NICHT SELBST DEFINIERTES KEHLZETRUM

Im Nicht-Selbst des definierten Kehlzentrums weißt und verstehst du nicht, wie du dich zum Ausdruck bringst und aus welcher inneren Quelle dein Antrieb stammt.

Du redest immer im falschen Moment und sagst Dinge, die unkontrolliert aus dir heraussprudeln. Das kann andere Leute abschrecken. Du sprichst außerdem ungefragt und teilst jedem deine Meinung mit - auch wenn man dir überhaupt nicht zuhört.

Anstatt andere auch mal zu Wort kommen zu lassen, redest du lieber selbst und fährst ihnen sogar über den Mund.

Je nach Kanal kann es sein, dass du sehr viel über bestimmte Themen sprichst, die andere vielleicht gar nicht interessieren. Trotzdem lässt du dich davon nicht beirren und machst weiter. Dadurch kann es passieren, dass andere dich nervig finden.

Es kann auch sein, dass du den Druck in deinem Kehlzentrum durch Handlungen loswerden möchtest. Das äußert sich dann in (vor)schnellen Reaktionen auf jeden kleinen Impuls und impulsiven Handlungen.

Du ignorierst komplett deine Strategie und Autorität und lässt dich nicht darauf ein, dass du geführt wirst, wodurch du dich in Situationen wiederfindest, die dir nicht guttun.



SO SPRICHT DAS *nicht selbst der defizienten Kehle*

■ Ich weiß nicht, wie ich mich zum Ausdruck bringen kann.

■ Woher kommt dieser Druck handeln und reden zu müssen?

■ Ich rede sehr viel und meistens unkontrolliert.

■ Ich lasse andere selten aussprechen und falle ihnen ins Wort.

■ Ich rede über Themen, die mich interessieren, egal was die anderen dazu sagen.

■ Ich habe so einen inneren Druck, der mich zum Handeln zwingt.

■ Ich handle oft unüberlegt.

■ Ich übergehe meine Strategie und Autorität.

■ Ich habe kein Vertrauen, in meine innere Führung und lande daher öfter in Situationen, die mir nicht guttun.



DER
AUTHENTISCHE
ZUSTAND DER
DEFINIERTEN
KEHLE

In deinem authentischen Selbst des definierten Kehlzentrums hast du ein gutes Gespür für dich und deine Ausdrucksweise.

Dir ist bewusst, dass du eine festgelegte Art und Weise hast, zu sprechen und zu handeln und akzeptierst das.

Mit Hilfe deiner Strategie und Autorität weißt du, wann du dich zum Ausdruck bringen (handeln/reden) kannst und wann es noch zu warten gilt.

Du nimmst deinen Druck dann einfach wahr und "schießt" nicht direkt los. Du bist im Vertrauen, dass der passende Zeitpunkt kommt.

Du bist achtsam mit deinen Worten und im Umgang mit deinen Mitmenschen. Weil du selbst gerne sprichst, erlaubst du auch anderen zu sprechen und hörst zu. Du akzeptierst, dass sie vielleicht nicht die gleichen Themen haben wie du oder sich nicht so gut ausdrücken können wie du. Wir sind alle individuell und das weißt du.



DIE SPRACHE DER
AUTHENTISCHEN

DEFINIERTEN KEHLE

- Ich bin mit mir verbunden.
- Ich weiß, dass ich eine festgelegte Art und Weise habe zu sprechen und zu handeln.
- Ich akzeptiere mich so wie ich bin.
- Ich vertraue auf meine Strategie und Autorität.
- Ich weiß, wann es Zeit ist mich zum Ausdruck zu bringen und wann (noch) nicht.
- Ich nehme den Druck wahr, ohne handeln zu müssen.
- Ich bin achtsam mit meinen Worten.
- Ich gehe achtsam mit meinen Mitmenschen um.
- Ich höre zu und lasse auch andere sprechen.
- Ich akzeptiere, dass wir alle unterschiedlich sind und jeder andere Themen im Leben hat.

my notes

DEFINIERTE KEHLE



DAS UNDEFINIERTES KEHLZENTRUM

Wenn du ein offenes/undefiniertes Kehlzentrum hast, dann kämpfst du oft um Anerkennung und Aufmerksamkeit oder wünschst dir diese. Du wünschst dir deine Wahrheit sprechen zu dürfen.

Du spürst den Druck der anderen und hast dadurch immer das Gefühl, etwas sagen oder machen zu müssen. Das kann dazu führen, dass du zum Beispiel manche Dinge einfach ungefiltert kommentierst und dich danach fragst, wie das jetzt (wieder) passieren konnte.

Oftmals fühlst du dich unsichtbar, nicht so handlungsstark, und suchst daher nach Aufmerksamkeit. Das kann dazu führen, dass du zu viel redest, um dich gehört zu fühlen oder sehr viel machst, um gesehen zu werden.

Wenn du im authentischen Selbst bist, bist du eher ruhig, hörst zu und haust dann im richtigen Moment eine Aussage raus, die bei allen sitzt und sogar eine Veränderung bewirkt. Du darfst warten bis du nach deiner Meinung gefragt wirst.

Mit deinem undefinierten/offenen Kehlzentrum bringst du sehr viel Weisheit mit. Du hast verschiedene Stimmfarben und kannst deine Sprache an die Person anpassen, mit der du sprichst. Außerdem bist du gut darin Fremdsprachen zu sprechen oder Dialekte und Ausdrucksweisen anzunehmen.



NICHT SELBST UNDEFINIERTER KEHLE

Im Nicht-Selbst des undefinierten Kehlzentrums hast du die Energie der Menschen mit definiertem Kehlzentrum aufgenommen. Dadurch stehst du unter Druck und bist häufig angespannt. Du kannst dich nur schwer entspannen und auch mal zurücklehnen. Geschweige denn darauf warten, dass du eingeladen wirst, zu sprechen/zu handeln.

Weil du die Stille nicht aushalten kannst und angetrieben bist von dem wahrgenommenen Druck, befolgst du auch nicht deine Strategie und Autorität und redest sehr viel, anstatt zuzuhören und still zu sein. Oder du sagst plötzlich Dinge, die du gar nicht so meinst und fragst dich im Nachhinein, wo diese hergekommen sind. So versuchst du die Aufmerksamkeit zu bekommen, die du dir so sehnlich wünschst.

In Gesprächen möchtest du gerne die Kontrolle zu gewinnen, um deine eigentliche Unsicherheit zu verbergen oder zu überspielen.

Du hast das Bedürfnis auf dich aufmerksam zu machen, verkündest überall deine Meinung, und willst beweisen, dass du auch etwas zu sagen hast, was wichtig ist. Das würde dir die Anerkennung bringen, die du gerne hättest.

Dies zeigt sich ebenfalls in deinen Handlungen, die manchmal unüberlegt und übertrieben sind. Auch hier bist du getrieben von dem Druck der anderen.



DER AUTHETISCHE
ZUSTAND

DES UNDEFINIERTEN KEHL- ZENTRUMS

In deinem authentischen Selbst des undefinierten Kehlzentrums vertraust du auf deine Weisheit genau dann zu sprechen oder zu handeln, wenn es an der Zeit ist.

Du wartest achtsam auf eine Einladung oder Aufforderung zum Sprechen, weil du weißt, dass deine Worte so am besten beim Gegenüber ankommen und auch wirklich ihre Wirkung entfalten und gegebenenfalls Veränderungen bewirken.

Du nimmst den Druck der anderen wahr, aber kannst gut zuhören und still sein und einfach nur wahrnehmen, was andere sagen oder was um dich herum passiert.

Du befolgst deine Strategie und Autorität und sparst dir deine Worte und Taten für Menschen auf, die ganz bewusst zu dir kommen, um DEINE Meinung und Sichtweise zu hören.

In deinem authentischen Selbst lädst du automatisch andere Menschen ein, in deiner Gegenwart zu sprechen und sich dir mitzuteilen. Du hast die Fähigkeit zu spüren, wann jemand unehrlich ist und nicht die Wahrheit sagt. Du hast außerdem die Gabe, deine Worte so auszuwählen und an dein Gegenüber anzupassen, dass sie "sitzen".

Durch deine Weisheit, kannst du in Gesprächen die tieferen Ebenen wahrnehmen und erkennen, welche Sprache hinter der Sprache liegt. Du erkennst Zusammenhänge, die nicht ausgesprochen werden, für dich aber offensichtlich sind.



DIE AUTHETISCHE
SPRACHE

DER UNDEFINIERTER KEHLE

■ Ich spreche, wenn es an der Zeit ist.

■ Ich warte auf Einladung und Aufforderung zum Sprechen und dränge mich nicht auf.

■ Ich wähle meine Worte weise, denn sie sind machtvoll.

■ Ich lausche und bin still.

■ Ich nehme den Druck der anderen wahr, aber bleibe ruhig.

■ Ich spare mir meine Worte für Menschen auf, die mich und meine Meinung wertschätzen.

■ Ich befolge Strategie und Autorität.

■ Ich erkenne, wenn jemand unehrlich ist.

■ Ich verstehe das Gesagte auf einer tieferen Ebene und weiß, was dahinter liegt.

■ Ich erkenne Zusammenhänge, die andere nicht sehen können.



SO SPRICHT DAS *richtigste Ich der undefinierten Seele*

- Ich stehe unter Druck und bin häufig angespannt.
- Mich zu entspannen und zurückzulehnen fällt mir sehr schwer.
- Ich warte nicht darauf eingeladen oder aufgefordert zu werden, sondern handle einfach.
- Ich kann Stille nicht ertragen.
- Ich rede immer sehr viel und lasse andere kaum zu Wort kommen.
- Ich sage öfter Dinge, die ich gar nicht so meine.
- Ich suche ständig nach Aufmerksamkeit!
- Ich möchte die Kontrolle haben, damit niemand meine Unsicherheit bemerkt.
- Ich habe auch etwas zu sagen, was wichtig ist!!!!
- Ich handle häufiger mal unüberlegt oder übertrieben.

UNDEFINIERTE KEHLE

97



DER DEFINIERTE VERSTAND

Mit einem definierten Ajna/Verstandszentrum hast du eine ganz festgelegte Art und Weise zu denken und zu glauben. Du bist sehr analytisch und denkst gern in Daten und Fakten. Alles was darüber hinausgeht, ist für dich oft nicht nachvollziehbar und dir fällt es schwer, etwas anders zu betrachten.

Dein Verstand arbeitet konstant, wodurch du dich an sehr viele Daten, Fakten und Informationen erinnern kannst. Du speicherst sie ab als hättest du eine riesige Lagerhalle dafür. Du genießt die Recherche für Dinge und magst es, etwas zu begreifen.

Du liebst Tatsachen und kannst sehr stur sein.

Du vertraust deinem Verstand, welcher jedoch sehr fixiert ist. Deshalb darfst du dich immer wieder daran erinnern, dass dein Verstand eine großartige Quelle von Informationen ist, jedoch nicht der Ort an dem du eine Entscheidung treffen solltest. Dafür ist deine Strategie und Autorität zuständig. Für dich ist daher wichtig, deinen Körper mit einzubeziehen.

Wenn du einen definierten Verstand hast, dann teilst du gern deine Meinung. Ein Coachingimpuls für dich ist, dass du deine Mitmenschen erst fragen darfst, ob diese Lust haben deine Meinung zu hören oder ob du sie mit ihnen teilen darfst.

Außerdem weißt du, dass es auch noch andere Meinung gibt und geben darf!



NICHT SELBST DES DEFINIERTEN VERSTANDES

Im Nicht-Selbst des definierten Ajna/Verstandszentrums spürst du starken Druck und beinahe einen Zwang, immer über alles nachdenken zu müssen.

Du kannst selten abschalten und verlierst dich oft in Gedankenspiralen, die zu nichts führen. Vielleicht tauchen hier auch Ängste auf, die du nicht loswirst. Du hast den Drang herauszufinden (und auch mitzuteilen), wie etwas besser geht oder besser funktioniert.

Du lässt dich von deinem Verstand steuern und triffst natürlich auch deine Entscheidungen einzig und allein aus dem Verstand heraus. Das bringt dich in deinem Leben in Situationen, die dir nicht guttun. Eine Verbindung zu deinem Körper aufzubauen scheint dir unmöglich.

Dir fällt es schwer andere Meinungen zu akzeptieren, weil du davon überzeugt bist, dass deine Meinung die einzig richtige ist. Duzu wirfst du mit Daten und Fakten um dich und willst deine Mitmenschen um jeden Preis von dir und deiner Meinung überzeugen. Damit bist du engstirnig und der "Blick über den Tellerrand" ist dir nicht möglich.

Vielleicht hast du Schwierigkeiten tiefe Gespräche zu führen, weil du mit deiner Sturheit und "Rechthaberei" andere regelmäßig vor den Kopf stößt und es dir schwerfällt zuzuhören und offen zu bleiben für das, was andere denken und glauben.



SO SPRICHT DAS

nicht selbst aus demdefinierten

Verstandes

- ☐ Ich muss IMMER denken, mein Kopf ist nie ruhig.
 - ☐ Ich verliere mich oft in Gedankenschleifen.
 - ☐ Ich habe Ängste, von denen ich mich steuern lasse.
 - ☐ Ich treffe Entscheidungen immer mit meinem Verstand.
 - ☐ Ich schaffe es nicht, auf meinen Körper zu hören und eine Verbindung zu ihm aufzubauen.
 - ☐ Meine Meinung ist die einzig richtige.
 - ☐ Mir fällt es schwer anderen zuzuhören und ihre Gedanken und Meinungen zu akzeptieren.
 - ☐ Ich kann beweisen, dass ich richtig liege!!!
 - ☐ Ich stoße andere Menschen regelmäßig vor den Kopf und bin rechthaberisch.
-



DER
AUTHENTISCHE
ZUSTAND

DEFINIERTER VERSTAND/ AJNA

In deinem authentischen Selbst des definierten Ajna/Verstandszentrums liebst du deine Fähigkeit Dinge analysieren und durchdenken zu können. Du setzt diese Fähigkeit bewusst ein, nutzt sie FÜR dich, versteifst dich aber nicht darauf und bleibst offen für andere Möglichkeiten.

Du akzeptierst, dass jeder Mensch eine eigene Sichtweise und auch Meinung haben kann und hörst dir diese auch gerne an. Dabei kannst du innerlich ruhig bleiben und musst niemanden überzeugen. Auch wenn du in deinem Kopf ganz sicher, durch Daten und Fakten belegt, eine andere Wahrheit hast, musst du diese nicht beweisen.

Anstatt deine Meinung ungefragt kundzutun, gehst du achtsam mit deinen Mitmenschen um und fragst, ob du deine Meinung zu etwas teilen darfst oder ob sie deine Meinung hören möchten.

Du weißt, dass dein Verstand konstant arbeitet und du daher viele Gedanken im Kopf hast. Du akzeptierst das und bleibst trotzdem entspannt, weil du weißt, dass es zu dir gehört. Gleichzeitig achtest du aber darauf, dass du dich nicht in Ängsten oder Gedankenspiralen verlierst. Wenn es dir zu viel wird, dann erdest du dich und nutzt Tools, die dir helfen deine Gedanken wieder sinnvoll einzusetzen.

Du hast trotz deiner "Kopflastigkeit" eine gute Verbindung zu deinem Körper und vertraust bei Entscheidungen auf deine Strategie und Autorität.



DER VERSTAND /ALNA

Verstand / Ajna

Zentrumstyp: Bewusstseinszentrum (mental)
 ,Funktion: Konzepte, Meinungen, Theorien und Antworten
 Biologische Assoziation: Hypophyse, Neocortex, Augen

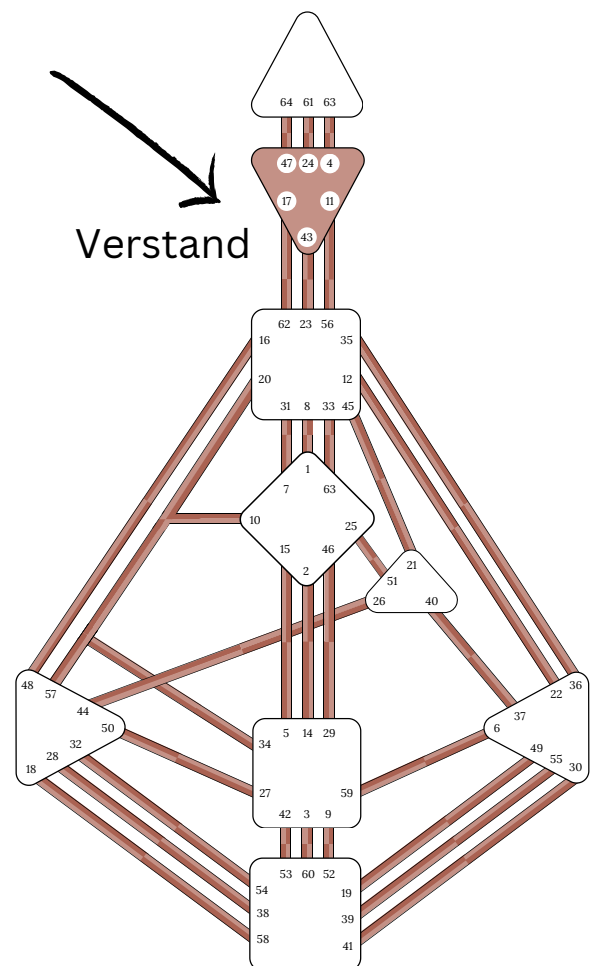
DEFINIERT CA: 51% der Menschen
 UNDEFIIERT CA. 49% der Menschen

Es ist das Zentrum für Denken, Daten, Analysen, Prozesse und Speicherung. Es ist unser Prozessor, der mentale Dinge verarbeitet.

Das Ajna/Verstandszentrum liebt Recherchen, Konzepte und Analysen und dient als Überlebenskonzept. Mit dem Verstand konstruieren wir unsere Wirklichkeit und er strebt nach mentaler Sicherheit.

Das Ajna/Verstandszentrum wird mit der Hypophyse assoziiert.

50% der Menschen haben ein definiertes Ajna/Verstandszentrum und 50% der Menschen haben ein undefiniertes/offenes Ajna/Verstandszentrum.





SO SPRICHT DAS
AUTHENTISCHE
SELBST

DEFINIERTER VERSTAND

Ich mag meine Fähigkeit Dinge analysieren zu können.

Ich nutze mein Denken FÜR mich, aber versteife mich nicht darauf, sondern bleibe offen für andere Möglichkeiten.

Ich akzeptiere, dass jeder Mensch seine eigene Wirklichkeit hat.

Ich muss niemandem etwas beweisen!

Auch wenn ich Dinge belegen kann, fühle ich mich nicht gezwungen meine Mitmenschen davon zu überzeugen.

Ich teile meine Meinung achtsam und nicht ungefragt mit.

Obwohl ich sehr viele Gedanken im Kopf habe, bleibe ich entspannt.

Ich achte darauf, mich nicht in Gedankenspiralen oder Ängsten zu verlieren.

Ich bin mit meinem Körper verbunden und erde mich.

Ich treffe Entscheidungen mit meiner Strategie und Autorität.

my notes

DEFINIERTE VERSTAND/ AJNA



DER UNDEFINIERT VERSTAND/AJNA

Mit offenem/undefiniertem Ajna/Verstandszentrum bist du das, was man unter "open-minded" versteht. Du hast viele verschiedene Perspektiven auf die Dinge und bist offen für andere Sichtweisen.

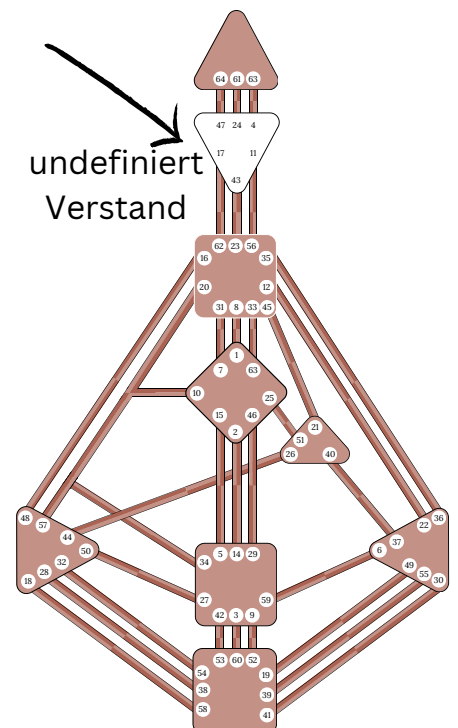
Du nimmst all die Konzepte wie ein Schwamm auf und bastelst dir daraus dein eigenes Konzept.

Deshalb wechselst du auch oft deine Meinung oder Dinge, die dir gefallen, anstatt an etwas festzuhalten. Manchmal merkst du das nicht mal. Es gehört einfach zu dir, weil du immer wieder neue Ideen und Konzepte entdeckst und aufnimmst. Es ist deine Weisheit, dass du alles aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten kannst.

Mit dem offenen/undefinierten Ajna/Verstandszentrum nimmst du außerdem die Ängste anderer Menschen wahr. Versuch dich hier davon abzugrenzen.

Du verwechselst manchmal Tatsachen bzw. bereitet es dir Probleme dich richtig daran zu erinnern. Dadurch hast du nicht immer auf alles gleich eine Antwort parat. Oder bist unsicher. Ebenfalls könnte es dir schwerfallen, dich an bestimmte Daten zu erinnern.

Im Nicht-Selbst versuchst du dich oft an fixen Ideen und Denkmustern festzuhalten. Erinnere dich daran, dass deine Weisheit darin liegt, über den Tellerrand hinausschauen zu können und dich nicht notwendigerweise festzulegen. Die Überzeugungen, an denen du festhältst, sind die, zu denen du selbst mit Hilfe deiner Strategie und Autorität gekommen bist.





DAS NICHT SELBST DES UNDEFINIERTEN VERSTANDES

Im Nicht-Selbst des undefinierten Ajna/Verstandszentrums fühlst du dich oft völlig überfordert mit den vielen verschiedenen Meinungen und Möglichkeiten und hast das Gefühl, du müsstest dich auf etwas festlegen. Das ist auch das, was du öfter von außen hörst: "Entscheide dich doch mal!", "Leg dich fest!"

Das erzeugt dann nur noch mehr Druck und du entscheidest aus dem Verstand heraus, anstatt auf deine Strategie und Autorität zu hören. Im Nachhinein fühlst du dich dann ziemlich unwohl mit deiner Entscheidung. Du lehnst dich selbst dafür ab, dass du dich dann womöglich nochmal umentscheidest und nicht bei einer Sache bleiben kannst.

Dass du generell sehr vielseitig bist und sich deine Meinung häufig ändert, siehst du als Zeichen von Schwäche und wünschst dir mehr Stetigkeit im Leben.

Im Nicht-Selbst suchst du daher vielleicht auch verbissen nach der einen Wahrheit, um dich dann daran zu klammern. Dadurch verlierst du deine Weisheit viele verschiedene Aspekte betrachten zu können und so auch eine Vielzahl von Perspektiven zu haben.

Anstatt andere damit zu inspirieren, versteckst du dich. Du fühlst dich dumm, wenn du etwas nicht weißt und nicht direkt eine Antwort hast oder wenn du dich an manche Dinge nicht mehr erinnern kannst. Das kann dich dazu verleiten, dass du anderen etwas vormachst, und vorgibst jemand zu sein, der du nicht bist. Nur um deine Unsicherheit zu kompensieren und zu überspielen.



SO SPRICHT DAS
NICHT SELBST

UNDEFINIERTER VERSTAND

-  Ich verstehe, dass ich hier bin, um all die verschiedenen Möglichkeiten wahrzunehmen.
 -  Ich mag es, mich inspirieren zu lassen.
 -  Ich bleibe entspannt.
 -  Ich weiß, dass ich mich nicht festlegen muss.
 -  Ich vertraue meiner Strategie und Autorität.
 -  Meine Vielseitigkeit ist ein Geschenk und ich mache mein Glück nicht von EINER Sache abhängig.
 -  Es macht mir nichts aus, etwas auch mal nicht zu wissen und keine Antwort zu haben.
 -  Wenn mir etwas wichtig ist, dann schreibe ich es mir auf, um es nicht zu vergessen.
 -  Ich lebe anderen vor, was "open-minded" bedeutet und wie wertvoll das ist.
 -  Ich erkenne, wenn ich die Ängste der anderen wahrnehme und grenze mich davon ab.
-

SO SPRICHT DAS AUTHENTISCHE SELBST - DES UNDEFINIERTEN VERSTAND/ AJNA



■ Ich verstehe, dass ich hier bin, um all die verschiedenen Möglichkeiten wahrzunehmen.

■ Ich mag es, mich inspirieren zu lassen.

■ Ich bleibe entspannt.

■ Ich weiß, dass ich mich nicht festlegen muss.

■ Ich vertraue meiner Strategie und Autorität.

■ Meine Vielseitigkeit ist ein Geschenk und ich mache mein Glück nicht von EINER Sache abhängig.

■ Es macht mir nichts aus, etwas auch mal nicht zu wissen und keine Antwort zu haben.

■ Wenn mir etwas wichtig ist, dann schreibe ich es mir auf, um es nicht zu vergessen.

■ Ich lebe anderen vor, was "open-minded" bedeutet und wie wertvoll das ist.

■ Ich erkenne, wenn ich die Ängste der anderen wahrnehme und grenze mich davon ab.



DER AUTHENTISCHE
ZUSTAND DES

UNDEFINIERTEN VERSTAND / AJNA

In deinem authentischen Selbst des undefinierten Ajna/Verstandszentrums verstehst du, dass du hier bist um offen zu sein für all die vielen verschiedenen Möglichkeiten, die es gibt.

Du magst es, dich inspirieren zu lassen von den Ideen und Gedanken der anderen Menschen. Auch wenn es sehr viele Optionen gibt und du den Druck spürst, bleibst du entspannt.

Du weißt, dass du dich nicht festlegen musst, sondern immer wieder neue Sichtweisen annehmen kannst.

Du lässt Dinge kommen und gehen und vertraust darauf, dass du mithilfe deiner Strategie und Autorität an den Dingen festhältst, die richtig für dich sind.

Deine Wandelbarkeit und Vielseitigkeit siehst du als Geschenk und du verstehst, dass dein Glück nicht davon abhängig ist die EINE richtige Antwort zu finden.

Es macht dir nichts aus, nicht immer eine Antwort oder Meinung parat zu haben oder Dinge einfach mal zu vergessen. Du fühlst dich weder dumm, noch angegriffen. Die für dich wichtigen Dinge schreibst du dir einfach auf. Auch bei anderen zeigst du dich so wie du bist und kannst deinen Mitmenschen vorleben, was "open-minded" bedeutet und wie wertvoll diese Gabe ist.

my notes

UNDEFINIERTER VERSTAND



DAS KRONEN ZENTRUM

Krone

Zentrumstyp: Druckzentrum (mental)

Funktion: Inspiration, Fragen, Zweifel & Verwirrung

Bilgische Assoziation: Zirbeldrüse und graue Substanz des Gehirns

Das Kronenzentrum ist ein Druckzentrum.

Das Kronenzentrum ist die Brücke zwischen dem menschlichen und dem göttlichen Bewusstsein. Es ist das Zentrum für Ideen, Inspirationen und Downloads aus der geistigen Welt (z.B. durch Channeling).

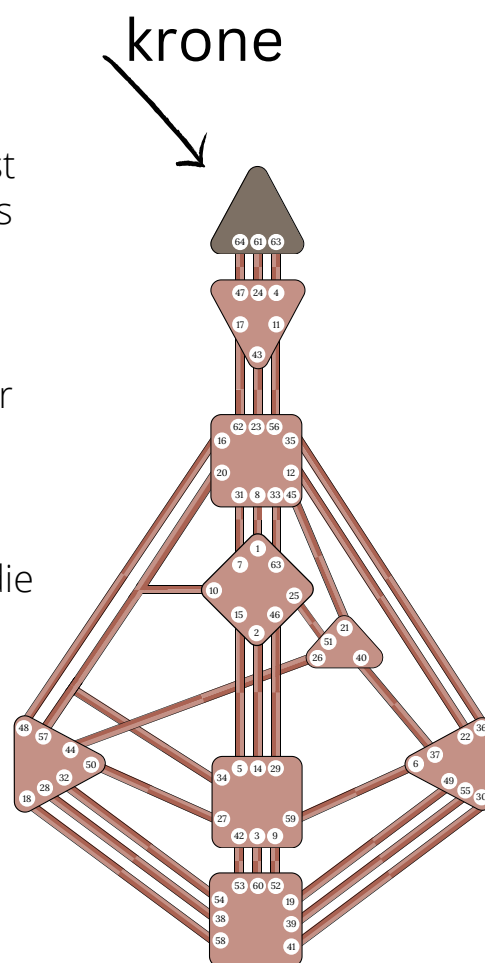
Es ist wichtig, Strategie und Autorität zu nutzen, um herauszufinden, welchen Ideen und Inspirationen wir dabei wirklich folgen sollen.

Das Kronenzentrum ist voller Wissensdurst und hat Fragen, auf die es jedoch keine Antworten hat. Erst die Verbindung zum Ajna kann Antworten liefern.

Das Kronenzentrum wird mit der Zirbeldrüse assoziiert.

30% DER MENSCHEN HABEN EIN
DEFINIERTES KRONENZENTRUM UND

70% ER MENSCHEN HABEN EIN
UNDEFINIERTES/OFFENES KRONENZENTRUM.





DAS DEFINIERT KRONEN ZENTRUM

Mit einem definiertem Kronenzentrum bist du Teil der Inspirationskraft auf der Welt. Du hast ganz viele Ideen und sprühst vor Inspiration. Das strahlst du auch aus, auch wenn du dir dessen vielleicht nicht immer bewusst bist, da dies auf energetischer Ebene geschieht.

Das Kronenzentrum kann nur definiert sein, wenn auch gleichzeitig der Verstand definiert ist. Geht vom Verstand dann noch ein Kanal zur Kehle, kann die Inspiration besser abfließen und ausgedrückt werden.

Durch dein definiertes Kronenzentrum hast du eine ganz bestimmte Art und Weise zu denken. Und auch die Art und Weise wie du inspiriert wirst ist einzigartig. Du möchtest Dinge unbedingt begreifen und verstehen!

Der Kanal 64-47 beschäftigt sich mit der Vergangenheit, Kanal 61-24 mit dem Hier und Jetzt und Kanal 63-4 mit der Zukunft.

Du stellst dir viele Fragen und hast vielleicht auch einen fragenden Gesichtsausdruck (was dir selbst vielleicht gar nicht bewusst ist). Wenn du die Antwort nicht kennst oder etwas noch nicht begriffen hast, kann sich das für dich verwirrend und/oder falsch anfühlen, oder so, als ob etwas nicht stimmt.

Es ist wichtig, dich diesem Prozess hinzugeben. Bleibe dabei aber immer bei Strategie und Autorität.

Das Kronenzentrum ist der direkte Weg zu einem höheren Bewusstsein.



NICHT SELBST

DEFINIERTE KRONEN ZENTRUM

Im Nicht-Selbst des definierten Kronenzentrums verstehst du nicht, dass du hier bist, um Inspiration zu erfahren und an andere weiterzugeben.

Du spürst sehr starken Druck. Du möchtest Dinge begreifen und lernen. Dabei hast du Angst davor, Dinge nicht zu wissen oder nicht zu verstehen. Das kann dazu führen, dass du dir ständig Sorgen machst oder dich starke Selbstzweifel plagen.

Es kann auch sein, dass du wütend wirst, weil dir die Antworten fehlen zu Dingen, die du mental lösen möchtest.

Anstatt dich dem Prozess hinzugeben, möchtest du all die Ideen und Inspirationen, die du erfährst, loswerden, weil du den Druck nicht ertragen kannst. Das kann dazu führen, dass du unüberlegt handelst und deine Strategie und Autorität außer Acht lässt. Vielleicht gerätst du dadurch sogar in Panik, wodurch es dann zu noch überzogeneren Handlungen kommt.

Je nachdem welchen Kanal du hast, beschäftigst du dich mit bestimmten Themen. Diese Themen tauchen immer und immer wieder auf, weil du sie verstehen möchtest. (Zur Erinnerung: Der Kanal 64-47 beschäftigt sich mit der Vergangenheit, Kanal 61-24 mit dem Hier und Jetzt und Kanal 63-4 mit der Zukunft.)



SO SPRICHT DAS
NICHT SELBST

DEFINIERTE KRONE

- Ich möchte es endlich verstehen!!!
 - Ich habe Angst, etwas nicht zu wissen oder nicht zu verstehen.
 - Ich spüre sehr starken Druck.
 - Ich kann mich nicht hingeben oder mich von meinem mentalen Druck lösen.
 - Ich handle oft unüberlegt oder vorschnell.
 - Ich übergehe meine Strategie und Autorität.
 - Ich gerate manchmal sogar in Panik.
 - Es gibt bestimmte Themen, die mich immer und immer wieder beschäftigen. Ich akzeptiere das.
-



AUTHENTISCHER
ZUSTAND

DEFINIERTE KRONE

Im Nicht-Selbst des definierten Kronenzentrums verstehst du nicht, dass du hier bist, um Inspiration zu erfahren und an andere weiterzugeben.

Du spürst sehr starken Druck. Du möchtest Dinge begreifen und lernen. Dabei hast du Angst davor, Dinge nicht zu wissen oder nicht zu verstehen. Das kann dazu führen, dass du dir ständig Sorgen machst oder dich starke Selbstzweifel plagen.

Es kann auch sein, dass du wütend wirst, weil dir die Antworten fehlen zu Dingen, die du mental lösen möchtest.

Anstatt dich dem Prozess hinzugeben, möchtest du all die Ideen und Inspirationen, die du erfährst, loswerden, weil du den Druck nicht ertragen kannst. Das kann dazu führen, dass du unüberlegt handelst und deine Strategie und Autorität außer Acht lässt. Vielleicht gerätst du dadurch sogar in Panik, wodurch es dann zu noch überzogeneren Handlungen kommt.

Je nachdem welchen Kanal du hast, beschäftigst du dich mit bestimmten Themen. Diese Themen tauchen immer und immer wieder auf, weil du sie verstehen möchtest. (Zur Erinnerung: Der Kanal 64-47 beschäftigt sich mit der Vergangenheit, Kanal 61-24 mit dem Hier und Jetzt und Kanal 63-4 mit der Zukunft.)



SO SPRICHT DAS
AUTHENTISCHE
SELBST

DEFINIERTE KRONE

Ich erfahre Inspiration und bin verbunden.

Ich sprühe förmlich vor lauter Ideen!

Ich befolge Strategie und Autorität um zu wissen, welche meiner Ideen ich teilen kann.

Ich verstehe, dass ich hier bin um andere zu inspirieren.

Ich nehme den Druck wahr, ohne handeln zu müssen.

Ich weiß, dass ich nicht alles sofort verstehen muss.

Ich bleibe ruhig, auch wenn ich etwas noch nicht verstanden habe.

Ich handle nicht voreilig oder überzogen.

Ich akzeptiere, dass manche Fragen immer wieder in meinem Leben aufkommen werden und bleibe entspannt.

DEFINIERTE KRONE

116



DIE UNDEFINIERT KRONE

Mit einem offenem Kronenzentrum hast du das Potential, wirklich abzuschalten in deinem Kopf. Du kannst erfahren, was wirkliche Stille ist und was es heißt nicht zu denken. Durch Meditation und Achtsamkeit kannst du tiefe Ruhe und Entspannung erfahren. Ist das nicht so, kannst du dir entweder die Transite anschauen oder an deinen Konditionierungen arbeiten. Denn die meisten Menschen sind darauf konditioniert ständig zu denken.

Ist dein Kronenzentrum undefiniert, also ist mindestens ein Tor aktiv, kannst du schauen welches. Je nachdem stellst du verschiedene Fragen:

Tor 64 fragt: Was war das? Es ist mehr mit der Vergangenheit beschäftigt und möchte Sinn finden und Verwirrung auflösen.

Tor 61 fragt: Warum und wie ist das? Es ist mehr im Hier und Jetzt und möchte alles wissen. Es will Geheimnisse erforschen und neue Wahrheiten finden.

Tor 63 fragt: Wie und wann wird das sein? Es ist mehr mit der Zukunft beschäftigt und möchte verstehen. Es stellt Dinge infrage und zweifelt sie an.

Mit offenem/undefiniertem Kronenzentrum spürst du die Energie und die Inspirationen deiner Umgebung, der Menschen und der gesamten Welt. Oftmals spürst du einen Druck, Dinge herausfinden zu wollen. Das Kronenzentrum kann aber nicht die Antworten auf all die Fragen finden. Deswegen kann es für dich anstrengend sein, weil du dir immer und immer wieder Fragen stellst, ohne die Antworten zu finden.

Hier kannst du z.B. mit Erdungsübungen arbeiten. Auch das Bewusstmachen ist schon eine große Unterstützung.



NICHT SELBST UNDEFINIERTER KRONE

Im Nicht-Selbst des undefinierten Kronenzentrums spürst du die Inspiration, den Druck von außen und glaubst handeln zu müssen. Du suchst nach Antworten, weil du denkst, dass DU die Antworten auf all die Fragen haben musst, die im Raum stehen. Oder dass DU auf etwas reagieren musst.

Dadurch bist du getrieben und hörst nicht mehr auf deine Strategie und Autorität. Daher erkennst du dann nicht, was und wer wirklich inspirierend für dich ist. Du weißt dann nicht, wann du wirklich tätig werden kannst und wann es gilt nur zu beobachten. Das führt dann dazu, dass du die für dich "falschen" Entscheidungen triffst und in Situationen landest, die dir nicht guttun.

Da du die Inspiration und die Fragen von allem und jedem aufnimmst, also auch die der Welt, kann sich das wie eine riesige Last anfühlen, die schwer auf deinen Schultern liegt. Du verstehst nicht, dass es sich nicht um deinen eigenen Druck handelt und verrennst dich dabei vielleicht in endlosen Gedankengängen und verlierst den Überblick.

Du bist zeitweise verwirrt und fühlst dich gestresst, was auf Dauer krank machen kann.

Im Nicht-Selbst der offenen Krone scheint es für dich unmöglich zu sein, dass du Stille oder Gedankenlosigkeit erfahren kannst. Meditation oder andere Tools lehnt du ab, weil du glaubst, dass sie dir nicht helfen.

Im Nicht-Selbst der undefinierten Krone spürst du starken mentalen Druck, der sich nicht lösen kann. Du beschäftigst dich dann verbissen mit immer die gleichen Fragen, auf die du jedoch keine Antwort finden kannst.



SO SPRICHT DAS
NICHTSELBST

UNDEFINIERTER KRONE

Ich spüre starken Druck, der mich zum Handeln zwingt.

Ich habe so viele Fragen im Kopf, die ich noch klären muss.

Ich missachte meine Strategie und Autorität, weil ich schnell handeln muss.

Ich erkenne nicht, was und wer wirklich inspirierend für mich sind.

Ich verstehe nicht, dass es sich nicht um meinen eigenen Druck handelt.

Ich habe so eine Last auf meinen Schultern!

Ich habe sehr viel Stress, bin verwirrt und es geht mir nicht gut.

Gedankenlosigkeit?! Mein Kopf ist NIE still.

Meditieren und all das andere Zeug hilft mir nicht.

Ich stelle mir immer wieder die gleichen Fragen.



AUTHENTISCHER
ZUSTAND

UNDEFINIERTER KRONE

In deinem authentischen Selbst des undefinierten Kronenzentrums weißt du, dass du immer und überall Inspiration erfährst. Du liebst es, neues Wissen zu erlangen und Inspiration zu bekommen und gehst spielerisch damit um.

Du nutzt deine Strategie und Autorität, um zu erkennen, welche Idee du verfolgen willst und welche du einfach nur als Inspiration beobachtest und vorbeiziehen lässt. Für dich ist der mentale Druck keine Belastung und du weißt, dass Dinge sich zeigen werden, wenn du locker lässt.

Du kannst deine Gedanken ganz still werden lassen und akzeptierst, dass du nicht auf alle Fragen eine Antwort hast. Du weißt, dass du nicht alle Fragen klären musst, die auftauchen, weil es nicht deine sind. Auch hier nutzt du deine Strategie und Autorität.

Im authentischen Selbst weißt du welche Kraft deine Gedanken haben und du verstehst, dass du sie nutzen kannst um das in dein Leben zu ziehen, was du möchtest. Du hast ein tiefes Gespür dafür zu wissen, was und wer wirklich inspirierend ist.

Wenn du eine offene Krone hast, dann liebst du es still zu werden und Gedankenlosigkeit zu erfahren.

Wenn du eine undefinierte Krone hast, dann weißt du, dass du gerne grübelst und dir bestimmte Fragen stellst (je nach Tor). Damit kannst du entspannt umgehen, weil du weißt, dass das zu dir gehört. Du kannst dich bewusst aus diesen Gedankengängen herausziehen, indem du dich erdest oder dich mit anderen verbindest.



SO SPRICHT DAS
AUHTENTISCHE
SELBST

UNDEFINIERTER KRONE

Ich liebe es, inspiriert zu sein.

Ich nutze Strategie und Autorität um zu erkennen, welche Idee ich weiter verfolgen darf.

Ich lasse alle anderen Ideen vorbeiziehen und beobachte nur.

Ich muss nicht auf alle Fragen eine Antwort haben.

Ich kann Gedankenlosigkeit erfahren.

Ich weiß, dass meine Gedanken sehr machtvoll sind und ich mit ihnen Dinge anziehen kann, die zu mir passen.

Ich habe ein Gespür dafür zu wissen, wer und was wirklich inspirierend ist.

Ich liebe die Stille!

Ich verstehe warum ich mir manche Fragen immer wieder stelle und akzeptiere, dass das zu mir gehört.

Ich löse mich von meinen Gedankenspiralen, indem ich mich erde oder mich mit anderen verbinde.

UNDEFINIERTE KRONE

122



definierte Zentren - Säulen im Business

Im Businessaufbau hilft es mit den Stärken und Potenzialen eurer definierten Zentren raus zu gehen - sie sind wichtig für eine Aussenwirkung.

(ACHTUNG- mit deinen definierten Zentren kannst du deine Klienten unbewusst Konitionieren)

WURZEL: Umgang mit Druck ud Stress, Stressbewältigung, Erdung, Antrieb

SAKRAL: Lebensenergie, Kreativität, (malen, tanzen, etc...)

EMOTIONSZENTRUM: Leidenschaft, Emotionen, Verlangen, Lebensfreude

HERZ / EG: Willensstärke, Motivation, Selbstwert stärken

G-CENTER: Identitätsfindung, Selbstliebe, Berufungleben und andere damit inspirieren

Milz::Umgang mit Ängsten, Gesundheit und Intuition.

KEHLE: mit der Stimme raus gehen (INSTA, Podcast usw) Botschaft vermitteln

VERSTAND: Konzepte erstellen und andere Menschen damit helfen, Prozesse analysieren

KRONE: Inspiration sein andere mit den eigenen Ideen und Visionen inspirieren

AUCH HIER GILT WIEDER , DAS HD SOLL EUCH NICHT LIMITIEREN,, UND SOLL EINE ANREGUNG SEIN.



UNDEFINIERT ZENTREN- DIE MÖGLICHEN SCHMERZ- THEMEN IM BUSINESS

- Wurzel: Stress, Stress, Stress - Unfähigkeit zur Entspannung, solange noch nicht alles erledigt ist
 - Sakral: zu viel Fokus auf tun und umsetzen - hustle hier, hustle da
 - Emotionszentrum: mangelnde Abgrenzung, People Pleasing, unsichere Positionierung
 - Herz/ Ego: Jagd nach Zertifikaten, Underpricing - Overdelivery, Struggle mit Selbstdisziplin
 - Milz: Aufnahme fremder Ängste, Schwierigkeiten Dinge/Menschen/Strategien loszulassen
 - G-Center: Schmerzthema mit Nische, Positionierung, Wer bin ich. Neigung zum (unbewussten) kopieren
 - Kehle: Druck sprechen zu müssen, um Aufmerksamkeit zu erlangen
 - Verstand: Struggle unbedingt intelligent, strukturiert und sicher wirken zu müssen
 - Krone: Überforderung mit vielen Ideen und dem Druck diese umzusetzen, alle Fragen beantworten zu müssen
-

