

Take Five – Arbeitsblatt - Zusammenfassung

take five collage	take one	take two	take three	take four	take five
	Willenskraft stärken	Verbindung aufnehmen	Befreiung zulassen	Entfaltung ermöglichen	Wirkung entfalten
Dreischritt	1. Entwicklung 2. Angst wird Mut 3. Höheres Selbst	4. Schöpferische Kraft 5. Universelle Liebe 6. Göttlicher Segen	7. Vergebung 8. Heilung 9. Dankbarkeit	10. Gegenwärtigkeit 11. Zukunft 12. Widersprüche	13. Gemeinschaft 14. Beteiligung 15. Mission
Erkenntnisse	Geist-Herz-Bewegung-Form – Zyklus der Manifestation	Die Quellen bieten mir jede Hilfe an, ich muss mich nur aktiv verbinden	Vergebung ist der Schlüssel. Ich habe Heilung verdient. Dankbarkeit erfüllt mein Herz.	Wir lernen und verändern uns mit intensiven Gefühlen.	Glück und Sinn im Leben finden wir dort, wo wir wirksam werden.
Kurze Übung(en)	Umpolung der Angst: <i>Angst, komm her! Ich liebe meine Angst! Meine Angst befreit mich! Neuer Mut erfüllt mein Herz. So ist es, so ist es, so ist es. Danke, danke, danke.</i>	Die Verbindung mit den drei Quellen: <i>Handgesten – Kraft, Liebe, Segen – Verbunden, danke, danke, danke.</i>	<i>Ein stiller Moment am Tag# Ein gutes Gespräch# Eine zärtliche Berührung# Ho'oponopono: Ich verzeihe dir, ich verzeihe mir. Es tut mir leid. Ich liebe mich, ich liebe dich. Danke.</i>	Mein Glaubenssatz: <i>Ich bin universell intelligent und inspirierend, strahlend glücklich und liebevoll, umfassend konsequent und kommunikativ und vollkommen gesund und erfolgreich...</i>	<i>Einem Menschen eine Freude bereiten# Den Tag lang Beziehungen bewusster wahrnehmen# Mit dem Fahrrad fahren# Energie sparen#</i>
Lange Übung	Einen ganzheitlichen Glaubenssatz entwickeln!	Die drei Quellen visualisieren und mit kraftvollen Bildern hinterlegen!	Ich arbeite mit dem <i>Healing Code</i> an meiner Heilung und an der Heilung anderer!	Meine Lebensvision ausarbeiten: Leitsterne, Leitmotive, Vorbilder! Mein „Lebensbuch“ ausarbeiten.	Meinen individuellen Ökologischen Fußabdruck berechnen und ihn dann verkleinern.
Übungseinheit	<ul style="list-style-type: none"> • Umpolung der Angst • Mein Glaubenssatz • Meditation • Die liegende Acht im Kopf 	Die Verbindung mit den drei Quellen: Die Langversion mit den drei Mantras <ul style="list-style-type: none"> • Schöpferische Kraft • Universelle Liebe • Göttlicher Segen 	<ul style="list-style-type: none"> • Wasser trinken • Eintrag in mein Dankbarkeitstagebuch • Eine Situation bearbeiten mit: Wofür ist das jetzt eine Gelegenheit? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ein Kräutertee am Morgen trinken • Die 5 Tibeter üben • Zehn Minuten in meinem heiligen Raum • Mit dem Hund spazieren gehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Einen Text von Eckhart Tolle lesen • Mein Lebensbuch studieren • Den Tag zelebrieren • Die Menschen anlachen
Symbol					