

Jetzt ist ICH-Zeit

ICH in mir und wie ICH mich finde.

Lass dein ICH

Lass dein ICH verrückt sein,
lass es tanzen, singen und viel öfters etwas neues beginnen,
lass es leben und auch den anderen Menschen etwas geben.
Lass es in sich selbst vertrauen und dadurch Brücken bauen.
Schick dein ICH raus in die Welt, auf das ihm viel Neues gefällt.
Gib durch dein Ich allen anderen das Glück
und sei dir sicher, es kommt auch wieder zurück.



Der Zahn der Zeit

Viele von uns erleben ein Gefühl der Stagnation, weil sich bestimmte Lebensthemen immer wiederholen. Auslöser dafür sind begrenzende Gedanken- und Gefühlsmuster wie Ängste, Abhängigkeiten, Zorn, Trauer, Traumata, Scham- und Schuldgefühle, Süchte, Einsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen und Urteile.

Unsere Erziehung und viele Umstände in der Kindheit haben uns geprägt und daraus haben wir vermeintliche Überlebensstrategien entwickelt, die uns heute noch steuern. Dabei bewegen wir uns wie in einem Hamsterrad. Eine offene, vertrauensvolle Begegnung mit uns selbst und dem Leben im „Hier und Jetzt“ wird dadurch aber verhindert. Mit dem Verstand alleine können wir unsere automatischen Aktions- und Reaktionsweisen nicht in den Griff bekommen.

Die Folge ist, unsere unverarbeiteten Lebensmuster wiederholen sich und wir sind frustriert und unzufrieden durch leidvolle Erfahrungen in Beziehungen, in der Arbeitssituation, in Geldangelegenheiten, bei sexuellen Schwierigkeiten, gesundheitlichen Problemen oder wir erleben depressive Phasen.

Die spontane Freude am Leben, Gelassenheit, Ausgeglichenheit und die Verbindung zu uns selbst sind uns abhanden gekommen.

Lerne dich selbst kennen

Jeder von uns hat einen oder auch mehrere innere Lehrer und Guides. Sie haben viele Namen: Höheres Selbst, weises oder wahres Selbst, freies inneres Kind, inneres Ich, die intuitive Quelle in uns, die innere Stimme und Führung, die Essenz unseres Seins. Das hohe Selbst ist die vollkommen akzeptierende, liebende und wissende Kraft in jedem von uns. Wenn wir uns erlauben innezuhalten und still zu werden, kann die Rückverbindung mit der Quelle geschehen. Dadurch ergeben sich kreative Lösungsmöglichkeiten für die Herausforderungen unseres Lebens.

Der emotionale Körper oder auch Zellspeicher ist der energetische Anteil in uns, in dem unsere emotionalen Muster gespeichert sind: Ängste, Wut, Schuld, Trauer, Sorgen, Abhängigkeiten, Kontrolle, Urteile, Traumata, versteckte Glaubenssätze etc.

Von hier aus werden unsere Reaktionen getriggert, sie werden wie durch Knopfdruck gesteuert. Weil wir meist mit diesem Teilbereich unseres Seins vollkommen identifiziert sind, fällt es uns schwer, in die Stille des Seins einzutauchen, in den wahren Selbst-Wert, in die Selbst-Liebe, in den Frieden in uns.

Mein Weg

- * Mich selbst finden und mir meines eigenen inneren Ichs bewusst werden
- * Rückverbindung mit den inneren Ichs, dem intuitiven Selbst, der Quelle von Liebe, Freude, Friede und Weisheit
- * Auffinden, Klären und Lösen von Einschränkungen durch Lebensthemen, Glaubenssätze und Traumata (emotionale Verletzungen)
- * Dabei auch bewusstes Kennenlernen meiner Haupt- und Teilpersönlichkeiten, deren Strategien, Ursachen sowie der Optimierung ihrer Ausrichtung und bei Bedarf deren Neutralisation oder der Verminderung ihres Einflusses.
- * Entwicklung weiterführender Strategien für meine Aufgaben, meine Entwicklung, mein Wachstum, und für den Blick und den Weg in die Zukunft.



Der Seminarprozess

Während des Seminars öffne ich mich mehr und mehr für meine inneren Impulse, lerne ihnen zu vertrauen und wieder auf sie zu hören. Mein innerer Guide wird mich anleiten, Blockaden, Begrenzungen und gewohnheitsmässige Verhaltensweisen zu erkennen, zu bearbeiten und zu lösen. Dazu lasse ich innere Bilder, Eindrücke und Erinnerungen, aber auch das, woran ich mich nicht mehr erinnern kann, wieder kontrolliert aufsteigen und entziehe ihnen durch ein Hinzufügen positiver Ressourcen ihre negative Energie. Dabei spielt es keine Rolle, ob dies Erfahrungen aus meiner früheren Kindheit oder aus aktuellen Zeiten sind. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Fähigkeiten nötig, denn das innere Erleben geschieht auf ganz natürliche Weise und mit natürlichen Filtern und Grenzen.

Neben dieser Klärungsarbeit wird mir mein innerer Guide auch Wege zur Entfaltung meiner Stärken und Fähigkeiten aufzeigen.



Ich freue mich
schon jetzt auf Dich
und Deine
inneren Begleiter!

Dein Jürgen Wirth

Anmeldung & Kontakt

Mental Qi - Jürgen Wirth

Dipl. Mental Coach und Trainer

Telefon: +49 171 3654444

jw@mental-qi.com

www.mental-qi.com