



**Sabine Bieger**

### **Gefühle selbst heilen**

Plagen Sie sich manchmal mit energiezehrenden Gefühlen herum? Gibt es bestimmte Menschen und Umstände, mit denen Sie sich immer wieder destruktiv verwickeln oder mit denen Sie immer wieder in schlechte Stimmung kommen?

Wäre es nicht schön, wenn Sie zu jeder Zeit – vollkommen unabhängig von äußeren Umständen und anderen Menschen – Ihre Gefühle und Ihre Stimmung selbst entscheiden können, einfach weil Sie es so wollen?

Wir können dies tatsächlich lernen, denn wir sind nicht unsere Gefühle. Wir sind frei in der Gestaltung unserer Gefühle und können diese sogar aktiv nutzen, um unser Leben zu lenken.

**DES-Mentoren helfen Ihnen gerne.**

### **Freiheit der Gefühle**

Gefühle beschreiben die Kraft, die unser Leben mit großer Intensität bewegt. Es ist nicht positives Denken, was unser Leben gestaltet. Denn wäre dies so, käme nur Gedachtes in unserem Leben vor. Oft erfahren wir aber Umstände, die wir gar nicht erdacht haben – weil es unsere Gefühle sind, die unser Leben lenken! Denn diese bilden eine Art Energiewolke um uns herum, auch Aura genannt, welche nach außen in die Welt abstrahlt. Immer – auch wenn wir schlafen! Sie geht in Resonanz mit Umständen, Menschen und Situationen, die unserer Ausstrahlung entsprechen.

„Destruktive“ Gefühle oder eine für uns ungünstige innere Haltung uns selbst und der Welt gegenüber, wie z.B. Gefühle von Minderwertigkeit, Opferdasein und Wut, können so problematische Umstände in unser Leben ziehen.

Was wir „jetzt“ gerade erleben, ist das Ergebnis unserer Ausstrahlung aus der Vergangenheit. Betrachten wir unser Leben nun als Spiegelbild unserer Gefühle, können wir erkennen, was es zu verändern gibt.

Denn wir können frei wählen, in welchen Gefühlen wir durchs Leben gehen wollen und mit etwas Ausdauer können wir unsere Ausstrahlung so verändern, dass wir in Zukunft das in unser Leben ziehen, was wir uns wünschen.



### Unsere Wunschgefühle fühlen

Unserer Beobachtung nach gibt es drei Arten von Gefühlen:

- Geschichtliche Gefühle: in unserer Vergangenheit aufgebaute Gefühle, die aufgrund negativer Erfahrungen an eine Situation gebunden sind – oft automatisch. Wir müssen nicht wissen, wie und durch wen diese entstanden sind, aber wir müssen erkennen, dass wir sie selbst aufgebaut haben, um sie verändern zu können.
- Wesens- bzw. Wunschgefühle gehen mit unserer Grundpersönlichkeit bzw. unserem einzigartigen Wesen in Resonanz. Dieses ist ein geistiger Kern unseres Bewusstseins, geprägt mit ganz persönlichen Fähigkeiten, Sehnsüchten, Eigenheiten und Bedürfnissen. Durch diese ergibt sich für jeden Menschen eine ganz individuelle Kombination von Wesensgefühlen wie z.B. Leichtigkeit, Neugier, Abenteuerlust.
- Freie Gefühle können wir absichtlich durch innere Bilder und Phantasie erzeugen, um etwas ganz Bestimmtes gezielt in unser Leben zu ziehen. Dies können positive Kerngefühle sein wie Harmonie, Dankbarkeit, Frieden, Freude, Vertrauen.

Unsere Wesensgefühle geben uns Lebensenergie im Überfluss, kraftvolle Visionen und zeigen uns den Weg zu unserer Bestimmung. Wir können frei werden von geschichtlichen Gefühlen, indem wir diese mit unseren Wesensgefühlen quasi „überprägen“. Dadurch verändert sich unsere Ausstrahlung so, dass wir nun eine erfüllte Zukunft in unser Leben ziehen, in der wir Freude und Glück erfahren.

#### Die DES-Methode

DES – Dynamische Entfaltung des Selbst – ist eine praktische Methode, unsere verborgenen Fähigkeiten und Möglichkeiten wieder zu entdecken, für eine intensive, erfolgreiche und damit gesunde Gestaltung unseres Lebens. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass wir einen einzigartigen geistigen Wesenskern haben, der uns eine Art Leitfaden durchs Leben gibt und gelebt werden möchte.

Die DES-Methode hilft bei verschiedenen Themen des Lebens, z.B.

- Geld und Erfolg in unser Leben ziehen
- Wünsche wahr werden lassen
- Freundschaften, Partnerschaften und Liebe finden und schenken
- unsere Einzigartigkeit entfalten
- Gedanken und Gefühle heilen
- ... und vieles mehr.



Weiterführende Information wie zum Beispiel

- Artikel in der Rubrik „Presse“
- Online-Seminare
- Vorträge und Seminare von DES-Mentoren im „Veranstaltungskalender“ und
- Kontaktdaten für Einzelberatungen (in der Rubrik „DES-Netzwerk“) finden Sie unter [www.des-mentoren.net](http://www.des-mentoren.net)

### Zertifizierte DES-Mentoren

haben eine Ausbildung an der Akademie für Wesenspsychologie durchlaufen und

- wissen, dass jeder Mensch, unabhängig von seinem äußeren Verhalten, einen immer intakten Wesenskern besitzt, und können helfen, diese geistige Essenz besser wahrzunehmen und Sie in der Entfaltung Ihrer Motivationskräfte unterstützen – für mehr Energie, Freude und Erfolg.
- haben durch viele selbst erlebte Umstände die energetischen Zusammenhänge von Herzenswünschen, Bewusstseinskräften und Lebensqualität erfahren. Sie helfen, das Nicht-Offensichtliche von Problemen zu erkennen, um Sie dann – in praktischen Schritten und in Ihrem Rhythmus – hin zu einem selbstbestimmten Leben zu begleiten.
- können Ihnen helfen, die Kraft Ihrer Gefühle aktiv und gezielt zu formen, um das in Ihr Leben zu ziehen, was zu Ihrem Wesen passt – für mehr Lebensglück und Intensität.

Informationen zur Ausbildung zum Berater, Referenten und Seminarleiter finden Sie unter [www.akademie-wesenspsychologie.net](http://www.akademie-wesenspsychologie.net)