
SELBSTCOACHING KURS

Dein Weg zu Klarheit und innerer Freiheit

Fühle dich wieder leicht, klar und verbunden





Hallo und herzlich willkommen!

Ich freue mich, dass du hier bist und dich entschieden hast, dich dir selbst wieder vollkommen zuzuwenden.

Mit meinen Angeboten – Morphisches Feld Lesen, betreutes Fühlen und Deep Silence Regulation – unterstütze ich dich gerne dabei, Klarheit, Ruhe und Orientierung zu gewinnen und stimmige Entscheidungen für deine Ausrichtung zu treffen.

So entsteht Raum für mehr Freiheit, Leichtigkeit und ein erfülltes Leben, das sich wirklich nach dir anfühlt.

SELBSTCOACHING KURS

Ich habe diesen Kurs erstellt, damit du Werkzeuge an die Hand bekommst, um dich wieder an deine wahre Natur zu erinnern.

Zu Beginn erhältst du eine Übung, die dich in einen entspannten und klaren Zustand bringt. Sie hilft dir, präsent im Hier und Jetzt anzukommen – denn das Leben kann nur jetzt, in der Gegenwart, bewusst gelebt und gestaltet werden. Diese Verwurzelungsübung ist besonders wertvoll, wenn du sie jeden Morgen machst, um geerdet und klar in den Tag zu starten.

Im Anschluss unterstützt dich eine Video-Anleitung dabei, drei einschränkende Glaubenssätze zu erkennen, zu transformieren und aufzulösen. So bekommst du einen ersten Eindruck davon, wie viel freier und leichter sich dein Leben ohne diese Blockaden anfühlen kann.

Erdungsübung

Diese Übung hilft dir, ganz im Hier und Jetzt anzukommen und wieder Kontakt zu deiner Kraftquelle, deiner inneren Mitte, zu spüren. Sie verbindet dich wieder mit deiner Urquelle, wodurch sich dein Bewusstsein für dich selbst und die Welt auf eine tiefgehende Weise öffnet.

Wenn du in Klarheit und ausgerichtet auf dein wahres Wesen bist, fällt es leichter, alte, unbewusste Verhaltensmuster zu erkennen und loszulassen. So öffnet sich der Weg zu einem befreiten, lebendigen Leben – alte Probleme beginnen sich aufzulösen, Leichtigkeit und Freude stellen sich ein. Du fühlst, dass Liebe, Freude und innerer Frieden aus einem Bereich jenseits des begrenzten Verstandes kommen.

Erdung ist die Grundlage, um wirklich etwas in deinem Leben zu bewirken. Wenn du mit beiden Beinen fest verwurzelt bist, gelingt es dir immer besser, dein volles Potenzial auszudrücken. Ich empfehle dir, diese kurze Erdungsübung täglich zu machen – am besten bereits am Morgen –, damit du klar, kraftvoll und präsent in den Tag startest.

Transformation von Glaubensätzen

Dafür habe ich drei besonders einflussreiche Glaubenssätze für dich ausgewählt:

- *Ich bin es nicht wert geliebt zu werden*
- *Ich habe es nicht verdient glücklich zu sein*
- *Ich habe Angst mich zu zeigen und zu versagen*

Indem du diese Glaubenssätze transformierst, erkennst du, dass du der Schöpfer deines Lebens bist. Du übernimmst wieder die volle Verantwortung und gehst Schritt für Schritt in Richtung deiner Freiheit und Selbstbestimmung.

Glaubenssätze

Glaubenssätze entstehen größtenteils in unserer Kindheit. Es sind Sätze, an die wir glauben – unbewusste Gedanken, die unser Bild von uns selbst, von anderen Menschen und von der Welt prägen. Sie steuern unsere Entscheidungen, unser Verhalten und unser Erleben.

Viele dieser Glaubenssätze werden durch Erziehung und Konditionierung geprägt: Eltern, Lehrer oder die Gesellschaft haben uns vermittelt, was richtig oder falsch ist. Oft haben wir diese Bewertungen ungefiltert übernommen.

Ein weiterer Ursprung liegt in der Kultur und den Werten, mit denen wir aufgewachsen sind.

Da wir im Alltag meist spontan und unbewusst handeln, ist es nicht einfach, unsere eigenen Glaubenssätze zu erkennen.

Daher ist Selbstreflexion und die Beobachtung der eigenen Gedanken so wichtig.

Glaubenssätze

Viele dieser unbewussten Glaubenssätze haben wir im Laufe unseres Lebens wie selbstverständlich angenommen und gespeichert. Sie laufen automatisiert ab, bestimmen unser Leben und wirken oft als größte Erfolgsblockaden. Häufig lösen sie Gefühle von Ohnmacht, Mangel oder Getrenntsein aus.

Diese hinderlichen Sätze sind auch die Hauptursache dafür, dass Menschen:

- ihr volles Potential nicht leben
- ungeliebte Jobs ausführen
- in unglücklichen Beziehungen ausharren
- in gesundheitlichen Problemen feststecken
- ein Leben in Mangel und Einsamkeit führen

Ein Weg, um deine einschränkenden Glaubenssätze zu erkennen, ist Selbstbeobachtung.

- Was denkst du über bestimmte Ereignisse, Menschen und vor allem über dich selbst?
- Welche Urteile oder Bewertungen tauchen immer wieder auf?

Glaubenssätze

Die Liste der Glaubenssätze, die uns davon abhalten, unser wahres Selbst zu leben, scheint endlos. Sie blockieren Erfolg, glückliche Beziehungen, Gesundheit und die Entfaltung deiner Fähigkeiten.

Die gute Nachricht:

Im Kurs erhältst du einen Schlüssel, mit dem du deine Glaubenssätze, Urteile und Überzeugungen transformieren und loslassen kannst. Schon kurz danach wirst du die befreiende Wirkung fühlen.

So startest du:

Höre dir zuerst die Anleitung zur Herzintegration an. Danach kannst du direkt mit den Videos „Glaubenssätze lösen“ loslegen.

Herzöffnung

Die Herzöffnungsübung unterstützt dich dabei, dich wieder mit deinem Herzen zu verbinden.

Sie erinnert dich an deine wahre Natur – an Liebe, Freude und dein unbegrenztes Sein.

Durch dein Herz bist du mit Allem verbunden, was ist. Nimm diese Verbundenheit bewusst an, lass sie in dir fließen und teile sie mit der Welt.

Herzintegration

Mit der bestärkenden Herzintegration kannst du jederzeit eine positive Eigenschaft, ein Talent oder eine Fähigkeit in dir aufnehmen und stärken.

Nach dieser Übung wirst du fühlen, wie dein Vertrauen in das Leben wächst und du voller Zuversicht, Kraft und Energie bist.

Die Herzintegration eignet sich besonders nach dem Auflösen von Glaubenssätzen oder alten Geschichten, um das Neue in dir zu verankern und zu festigen.

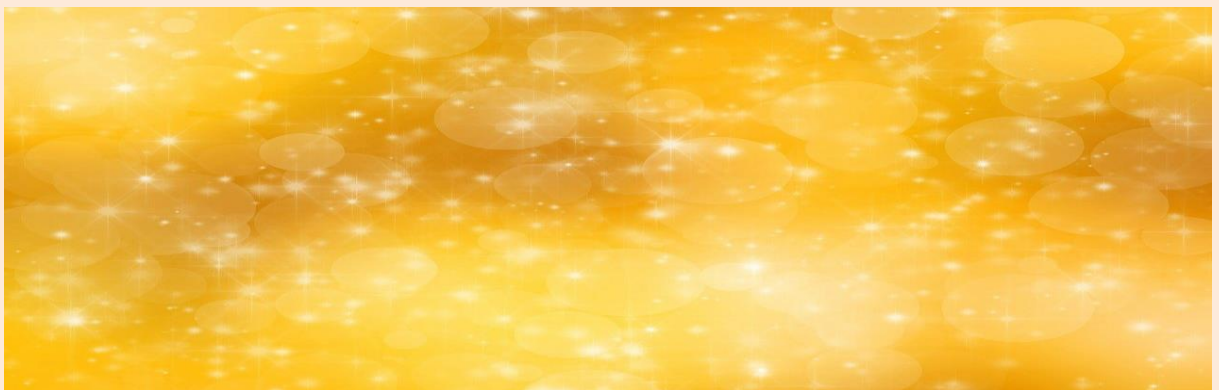
Seelenverbindung

Zum Abschluss möchte ich dir eine Übung zeigen, mit der du ganz leicht in die Verbindung zu deiner Seele treten kannst.

Deine Seele ist der Teil von dir, der schon immer da war und immer da sein wird. Sie ist vollkommen rein, klar, stark, voller Vertrauen und tiefer Verbundenheit.

Sie möchte dich daran erinnern, wer du wirklich bist an deine wahre Natur, deine Weisheit und deine Schönheit. Denn du – damit ist deine Seele gemeint, nicht deine körperliche Identität – bist ein unbegrenztes, großartiges Wesen.

In Wahrheit bist du reines Licht und Liebe.



“

Sei du selbst
die Veränderung,
die du dir wünschst
für diese Welt

”

Mahatma Gandhi

Wenn du persönliche Unterstützung möchtest, stehe ich dir gerne zur Verfügung – [melde dich](#) einfach bei mir.

Ich wünsche dir viel Freude, Vertrauen und Erfolg auf deinem Weg zu deiner wahren Natur.

Von Herzen alles Liebe von Birgit Golling

