KARIN STIRN

# 7 Schritte der Heilung

www.karinstirn.de

**Karin Stirn, Wagenburgstr. 38, 74081 Heilbronn** www.karinstirn.de Karin.stirn@onlinehome.de
**Tel. 07131/900434 Mobil 0151 2567 6814**

# *Was kann ich tun, um mir bei meiner Heilung schnell und effizient zu helfen??*

Wenn es Dir nicht gut geht oder einfach alles im Moment nicht richtig läuft – Nicht aufgeben und den Kopf hängenlassen… Tief in Deinem Herzen weißt Du, dass Deine Heilung ein Prozess ist, der von innen beginnt und dass Du aus Dir heraus in Deine Kraft und Energie kommen kannst.

Ich habe hier für Dich simple Techniken und Tools, die Du während Deines Heilungsprozesses zusätzlich zur Heilbehandlung mit mir anwenden und praktizieren kannst, um Deinen inneren Prozess der Wandlung zu unterstützen bzw. einfach „schneller“ zu machen.

Gib mir Deine Hand und wir machen uns auf die Reise zu Dir selbst.

***Lerne der inneren Harmonie Deines Herzens zu folgen. Das ist Dein Weg zu Dir.***

## *Hier sind für Dich die 7 Schritte der inneren Heilung*

1. **Stille**

Als es mir einmal richtig schlecht ging und ich nur down war, hat mir ein sehr lieber Freund immer nur gesagt***: „SEI STILL“.*** Er hat das solange zu mir gesagt, bis ich es gemacht habe. Die Stille, die ich in mir gefunden habe, war das Tor zu mir und einer neuen Einstellung zu mir und meinem Leben.

Diese Chance kannst Du auch für Dich nutzen – funktioniert immer und kostet nichts… Einfach Musik, Telefon und Handy ausschalten – Ruhe und Stille erleben, warten auf das, was passiert und Dich selbst erleben, lernen Dich zu genießen.

Diese Stille oder auch eine Meditation in der Stille und Ruhe helfen Dir bei Dir selbst anzukommen, die Gefühle in Dir zu spüren, Dich selbst nachzuspüren im Körper. Am Anfang reicht es vollkommen 10- 30 Minuten am Tag Dir Zeit für Dich zu nehmen und einfach still zu sitzen, Dein Denken und Deinen Körper wahrzunehmen. Du kannst frei entscheiden, ob Du bequem sitzen oder liegen willst. Wichtig ist, ruhig zu atmen und bewusst Dich in der Stille zu spüren und zu schauen, was in Dir passiert. ***Erlaube Dir Ruhe in Dir selbst*****.** Wie reagiert Dein Körper auf ein Gefühl, das Du in Dir spürst? Ändert es sich, wenn Du Deine Gedanken änderst? Spüre in der Stille Dich und Deine leise Stimme, Deine Seele. Begrüße sie, spüre das tiefe Gefühl von Dir selbst, lasse Dich von ihr führen.

***Das bist Du!!*** Damit hast Du bereits den ersten und wichtigsten Schritt geschafft – ***Du bist bei Dir, Deinem Selbst, Deiner Kraft, Liebe und Harmonie angekommen!***

Werde still und schaue in der Stille, was passiert um Dich herum passiert. Sitze oder laufe draußen in der Natur, sei still und aufmerksam. Spüre den kleinen Dingen nach, erlebe die Vögel, die Bäume, die Blumen - die Natur in ihrem Rhythmus. Indem Du Dich auf immer mehr auf diesen Teil Deines Lebens einlässt, verschwindet der innere Stress und Du öffnest Dich auch der Liebe und Harmonie der Natur. Dieses simple Tun hilft Dir, bei Dir selbst anzukommen.

## 2. Affirmationen

Affirmationen sind selbstbejahende (Denk-) Sätze, die durch ständiges Wiederholen in Deinem Unterbewusstsein beginnen kraftvoll zu wirken. Diese positiven Affirmationen bewirken ein Umprogrammieren von Deinem negativen Denken in Deiner Denkstruktur. Du kannst Affirmationen eigentlich immer anwenden, wenn Du Dich nicht gut fühlst, Angst hast oder Dich nicht spürst. Wenn es nicht so richtig läuft im Job, während des Alltags.

Beobachte genau, wie sich in diesem Prozess jeden Tag Deine Gefühle, Dein Verhalten, Deine innere Einstellung zu Dir ändern. Bei Dir in der Stille angekommen kannst Du leicht Deine eigenen negativen Denkstrukturen erkennen und deren Auswirkung auf Deine eigenen Gefühlen im Körper nachspüren. Erlebe selbst intensiv Dein für Deine innere Heilung so wichtiges ***Körperbewusstsein*.** Durch die täglich wiederholten positiven Affirmationen, lernst Du immer intensiver Dich und die Liebe und Klarheit Deiner Seele kennen. Lasse Dich einfach von ihr führen, indem Du nachspürst, welche Affirmationen Dir gut tun.

***Nehme ein Seelenbad in Dir selbst – und spüre Deine innere Heilung.***

Du kannst entweder eigene positive Affirmationen für Dich ausarbeiten oder aus den folgenden wählen, mit denen Du mindestens 14 Tage lang arbeitest:

**Ich habe Urvertrauen in mich und mein Leben**
**Ich gehe meinen Lebensweg bewusst mit Freude**
**Ich erlaube mir, mich selbst zu sein**
**Ich befreie mich von meiner Vergangenheit und lebe im Hier und Jetzt**
**Ich bin pure kraftvolle Energie**
**Ich bin im Einklang mit meinem ICH BIN**
**Meine Lebenskraft kommt aus meinem innersten Selbst**
**Durch Visualisierung erschaffe ich als Schöpfer meine Realität**
**Ich lasse Liebe in meinem Leben zirkulieren und vertraue**

Spüre nach, was diese Affirmationen in Deinem Bewusstsein, Denken und Fühlen auslösen, folge bewusst diesem neuen Prozess der inneren Selbstfindung. Spüre die Wunder in Dir, Deine neuen Gefühle in Deinem Körper: das Kribbeln, die Wärme oder andere Bilder, die in Dir aufsteigen.

Tipp: Wenn du eine dieser Affirmationen laut aussprichst und sie Widerstand in Dir erzeugt, ist es höchstwahrscheinlich die richtige Affirmation, die du jetzt gerade brauchst. Wiederhole sie trotzdem einfach mehrmals täglich laut und lasse sie wirken. Denke auch über den Inhalt und die Worte der Affirmation nach, was sie für

Dich bedeuten. Spüre den Unterschied in Dir, wie Du Dich nach paar Tagen fühlst wenn Du diese Affirmationen immer wieder zu Dir gesprochen hast.

Gerne helfe ich Dir auch eine Affirmation für Dich auf Deine ganz spezielle Situation auszuarbeiten. Wenn Du noch nicht Klient(in) bei mir bist, rufe mich für ein kostenfreies Vorgespräch an und wir schauen, ganz speziell, welche es bei Dir ist.

***Positive Affirmationen, immer wieder wiederholt, verändern Dein Leben grundlegend, da Du damit Dein Unterbewusstsein grundlegend umprogrammierst.***

3. **Meditation der Straße**

Bei meiner Arbeit mit Klienten benutze ich die Meditation der Straße immer, wenn ich Blockaden spüre oder es nicht ganz klar ist, wie ich das Problem am schnellsten löse. Dann bitte ich meinen Klienten sich wie in einer Meditation mit dem Universum, dem Licht zu verbinden und auf Hinweise zur Lösung des Problems zu achten.
Klicke hier den Link für die PDF- Datei, welche im Downloadbereich auf meiner Seite abgespeichert ist.

Übe die Meditation der Straße, wenn möglich täglich. Das Unterbewusstsein gewöhnt sich an diesen Prozess, da Deine Seele Dir viele neue Hinweise zu Deiner inneren Heilung gibt.

***Diese Art der Meditation führt Dich auf dem schnellsten Weg zu Dir selbst und den Hinweisen Deiner Seele. Probiere es einfach aus.***

Wenn Du Probleme mit der Deutung der Bilder und Gefühle hast, rufe mich an oder schicke eine Email**.**

4. **Die Macht der Gedanken**

Hast Du schon einmal über Dein Denken nachgedacht?
Ist Dir bewusst, dass nur Du Deine Gedanken in Dir selbst lenkst und damit bestimmst, wie Du Dich fühlst, was Dir in Deinem Leben passiert? Kein Mensch kann Dich zwingen in eine bestimmte Richtung zu denken.

***Durch Deine Gedanken bist Du der Schöpfer Deines Lebens.***

Jeder Mensch hat die Fähigkeit sein Leben bewusst zu steuern – auch Du.

Deine Gedanken bestimmen, wie Du Dich fühlst, ob Du Erfolg im Beruf und privat hast, oder nicht? Ob Du Dich permanent krank und ängstlich fühlst oder schnell wieder fit und gesund wirst…

Negative Gedanken und Angst wirken sich auf Deinen Körper und Deine Psyche aus – können z.B. Magengeschwüre, Depressionen, Angstzustände, Panikattacken und sogar viele Arten von körperlichen Krankheiten auslösen.

Schmerzen in der Wirbelsäule, Verspannungen in den Schultern und im Bereich des Rückens sind auch ein Signal der Seele, um im energetischen Bereich zu arbeiten. Verspannungen treten oft aufgrund von unbewussten Ängsten der Ahnen oder unbewusst übernommenen Denkstrukturen der Familien der Ahnen.

Und jetzt Du:
Schließe Deine Augen und spüre in Deinem Körper nach, wo tut es weh?
Wie fühlt sich der Magen bei negativen Gedankengängen?
Nehme eine Affirmation, die Dir gefällt und spüre nach, wie sich Dein Magen und die Magennerven erholen und wie Du Dich insgesamt besser fühlst.

Du kannst auch durch Licht und Liebe in diesen Stellen Wärme und Wohlgefühl erzeugen. Durch die Selbstwahrnehmung Deines Körpers und Deines psychischen Wohlgefühls im täglichen Leben lernst Du Deine Gedanken zu kontrollieren und zu lenken, kannst spüren und sehen, was sich manifestiert im außen – ein Prozess, der sehr erfolgreich ist, auch wenn er eine Weile dauert.

Wenn Du in „kleinen Dingen“ Zugang zu Dir hast, schaue wie es Dir z.B. in einer Auseinandersetzung geht. Wie fühlst Du Dich? Dein Körper? Spürst Du Ärger? Wut? Lasse sie zu, gehen und denke die Affirmation:

***Ich kann in Liebe mit dieser Situation umgehen***

spüre nach, wie die Anspannung in Dir nachlässt und Du gelassener reagieren kannst. Auch hier gilt:

***Sei neugierig auf Dein wahres Ich, sprenge Deine inneren Grenzen, die Du Dir selbst gesetzt hast – beginne Dich selbst zu leben und freue Dich!!***

Schöpfer Deines Lebens zu ist ein langer und intensiver Prozess, der Dich wandelt. Er führt Dich zu Selbstmeisterung und Beherrschung Deiner Gedanken. Überprüfe Deine Denkstrukturen und ersetze sie immer wieder durch positive Gedanken.

Und wenn Du Hilfe dabei brauchst oder noch tiefer die Ursachen Deiner Unzufriedenheit lösen möchtest, sende mir eine Email und vereinbare ein Erstgespräch, in dem wir schauen, ob und wie ich Dir in Deiner ganz speziellen Situation helfen kann.

## 5. Die Technik des Visualisierens

Die Technik der Visualisierung ist eine sehr mächtige meditative Übung, in der bestimmte Vorstellungsbilder durch Konzentration und Imagination hervorgerufen werden. Du trainierst Dein Unterbewusstsein neu, kannst durch das permanente Visualisieren Deiner Vision und durch die Macht Deiner Gedanken Dein Leben selbst steuern und so realisieren, wie Du es möchtest. Es dauert eine Weile, aber es funktioniert. Einfach nicht aufgeben und immer wieder weitermachen.

Du hast bestimmt ein inneres Bild für Dein Leben, eine Vision, was Du gerne tun willst, wer Du sein willst… Denke genau darüber nach und schreibe auf, wie Du gerne leben möchtest mit allen Aspekten, die Dir einfallen. Das Geheimnis dabei ist, jeden Tag diese geschriebenen Seiten zu lesen, und zu spüren, wie schön Dein neues Leben sind wird. Durch die stetige Wiederholung des Lesens prägen die Details in Deinem Unterbewusstsein und Deinem Herzen ein – werden zum richtigen Zeitpunkt Realität. Lasse auch das Bild Deines Lebens täglich immer wieder in Deinen Gedanken Wirklichkeit werden.
Spüre Dich und sehe die Bilder, wie schön es sein wird und wie glücklich Du dabei bist. Durch diese Wiederholung prägt sich dieses Bild in Deinem Unterbewusstsein ein, die Schwingungen Deiner Gedanken gehen in Resonanz mit dem Universum. Das Universum nimmt diese Gedanken auf und sendet sie wieder an Dich zurück –

und dadurch werden sie Wirklichkeit in Deiner Realität. Das ist das Geheimnis ***„The Secret“,*** welches jetzt auch von Dir angewendet werden will.

***Probiere es aus und lasse die Wunder in Dir und Deinem Leben zu, die dadurch entstehen.***

Ich wende diese Technik selbst immer wieder an, bin dadurch zu meiner Berufung als Heilerin gekommen und setze mit dieser Technik auch meine Jahresziele um. Ganz einfach, weil ich meine Ziele jeden Tag lese und mich schon jetzt freue dadurch alle meine Wünsche in mein Leben zu bringen.

Du kannst durch Dein Visualisieren auch Dein Leben ändern. Wichtig ist, dass Du immer wieder Deine Herzenswünsche spürst und fühlst. Immer wieder. Lasse Dich nicht von den äußeren Umständen Deines Lebens durcheinander bringen. Durch bewusstes und konstantes Tun realisierst Du Deine Träume in Deinem Leben.

## 6. Zugang zur Seele und Berufung

Auch hier kannst Du die Technik des Visualisierens verwenden. Der Zugang zu Deiner Seele erfolgt über Dein Herz. Stelle Dir die Rialto- Brücke in Venedig vor: Wenn Du von Deinem Herzen aus über sie gehst, kommst Du am anderen Ende zu einer Tür, die der Zugang zu Deiner Seele und Deinem Potenzial bedeutet. Und nur DU kannst sie öffnen und den Raum hinter der Türe betreten.

Spürst Du diese kleine innere Stimme im Bauch, die Dich spontan Dinge entscheiden lässt, etwas zu tun, obwohl später der Verstand sagt, das geht nie und nimmer??

Ja - diese kleine Stimme ist der Ausdruck und die Führung Deiner Seele in Dir, du selbst.

***Vertraue Dir und all Deinen Fähigkeiten, die in Dir schlummern!***

Lerne zu verstehen, Du bist ein Funke Gottes. Wenn Du in der Stille der Meditation oder in einem ruhigen Raum bist, kannst Du auch mit dieser Stimme reden und sie bitten, sich zu zeigen – Diese Stimme, Deine Seele ist Dein bester Freund und kann Dich in allen Lebenssituationen sicher führen.

In dieser Kommunikation in der Stille lernst Du wieder Vertrauen in Dich selbst zu haben. Deine Seele weiß genau Deinen Weg in Dein Glück. Lasse Dich führen!! Lasse Dich führen zu der Kraft, die in ganz tief in Dir steckt. Spüre diese Kraft und Deine innere Schönheit.

Es gehört ein bisschen Geduld und Vertrauen dazu, bis Du dieses leise Gefühl wieder spüren kannst. Gebe nicht gleich auf! Spüre in Dir, wo sich ein bisher unbekanntes schönes, leichtes Gefühl regt und lasse es wachsen. Übe jeden Tag ein wenig mehr in der Kommunikation mit Dir. Stelle Dir vor, Du hast zuerst nur ein kleines Kabel zu Deiner Seele. Je mehr Du übst, desto dicker und größer wird das Kabel. Über diese Verbindung oder auch über das Bild mit der Rialto- Brücke kommst Du mit Sicherheit in Kontakt mit dem Vertrauen in das Leben, kannst Dein Leben genießen und Deine Ideen für ein erfülltes Dasein im Hier und Jetzt sich entfalten lassen und umsetzen.

## 7. Dein neues Leben in einer neuen Welt

Ich gratuliere Dir! Du hast bereits 6 Schritte zur inneren Heilung auf Deinem Weg zu Dir gegangen und hast nicht aufgegeben. Das freut mich sehr und ist bestimmt wunderschön in Dir zu sehen und zu spüren. Freue Dich. Du hast schon viele innere Erfahrungen mit Dir gemacht, beginnst Dich mit neuen Augen zu sehen. Die erfolgreiche Umsetzung all dieser Schritte zeigt sich Dir im neuen Erleben von Dir selbst und wie Du die Welt nun siehst.

Viele meiner Klienten fühlen sich besser während der Behandlung, da der alte Ballast weg ist und sie bewusst ihr Leben umgestalten können. Das fängt immer erst im Visualisieren an, dem Nachspüren ob es stimmig ist im neuen Leben. Dann lernen sie ins kalte unbekannte Wasser zu springen, zu schwimmen, sich selbst zu sein und einfach bewusst zu leben….

***Und jetzt geht es an das Umsetzen Deiner Selbst in Deinem Leben.***

Lasse Dir Zeit beim Umsetzen dieser Schritte. Gehe jeden Schritt bewusst in Deinem Tempo, schaue Dir die Hürden und Stolpersteine auf diesem Weg an. Dadurch löst

Du unbewusste Blockaden auf und wirst leichter in Deiner eigenen Schwingung. Es kommt mehr Harmonie und Leichtigkeit in Dein Leben.

Um sozusagen das Sahnehäubchen auf Deine Vision Deines neuen Lebens zu geben und noch detaillierter und zielgenauer zu sein, schreibe jetzt hier folgendes auf:

Nachspüren, wie möchte ich mein Traumleben leben?
Wer bin ich? Wer will ich sein? Was möchte ich tun?
Wie möchte ich sein? Wer begleitet mich auf diesem Weg?

Wenn Dich diese Techniken ansprechen, integriere sie in Dein tägliches Leben und übe sie.

***Schaue und erlebe selbst, was mit Dir bei jedem dieser Schritte passiert.***

Wenn Du mehr darüber erfahren willst schaue Dich auf meiner Webseite um, lese und informiere Dich über die Art und Weise, wie ich arbeite. Nutze die Gelegenheit des Gratis- Erstgesprächs. Ich bin mir sicher, dass wir gemeinsam bei den dringendsten Problemen, die Dich jetzt belasten eine neue Perspektive oder eine Besserung durch einfaches Loslassen von negativen Energien erreichen können

Wenn Du Fragen hast, rufe mich an und wir vereinbaren einen Termin für das Gratis- Erstgespräch.

Ich wünsche aus ganzen Herzen Dir eine schöne, gute Zeit mit Dir.

Alles Liebe
Karin Stirn

**Karin Stirn, Wagenburgstr. 38, 74081 Heilbronn www.karinstirn.de Karin.stirn@onlinehome.de**
**Tel. 07131/900434 Mobil 0151 2567 6814**