

# Bewusstseinsprogramm: Von der Angst zur Liebe

## 1. Woche: Der Nutzen des Programms für mich

**Willkommen zum Bewusstseinsprogramm „Von der Angst zur Liebe“!**

**Willkommen zur 1. Woche des Lehrgangs!** Mein Name ist Monika Scherer.

Dies ist ein 10-Wochen-Übungsprogramm zur spirituellen Entwicklung deines Bewusstseins und ich freue mich, dass du dich dazu entschlossen hast, dabei zu sein.

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung!

Dieses Programm kann dein Leben total verändern. Zum Positiven verändern.

Du lernst eine vollkommen neue Sichtweise kennen. Diese Sichtweise ist neu und überraschend.

Sie kann dich von Leid und negativem Denken befreien.

Dieses Programm basiert auf östlichen Weisheitslehren wie dem Buddhismus und den wichtigsten Aussagen des Buches „Ein Kurs in Wundern“. Und außerdem auf viel eigener Erfahrung.

Was du brauchst, ist ein offener Geist und die Bereitschaft und Neugierde, mit diesen Ideen zu experimentieren.

Ich möchte, dass du alles selbst in deinem Leben ausprobierst. Dazu bekommst du regelmäßige Übungen, die du in den Alltag integrieren kannst.

Das Programm besteht aus 10 Wochen. Jede Woche hat ein eigenes Thema, mit dem du dich 1 Woche lang beschäftigen solltest. Die Themen bauen aufeinander auf, so dass du am Ende des Lehrgangs eine richtig solide Basis hast. Bitte druck dir am Anfang jeder Woche den Text aus und lies ihn durch, mache dir ggf. eigene Notizen und führe dann während der Woche die angegebenen Übungen durch.

**Wir starten heute mit der 1. Woche. Entspann dich!**



## Der Nutzen des Programms für mich

Ich würde dir gerne den Nutzen des Programms noch näherbringen.

**Hier sind die wichtigsten Aspekte, dies kann sich verändern in deinem Leben:**

Ich kann meine Vergangenheit hinter mir lassen.

Ich kann Schmerz, Traurigkeit und Kummer leichter loslassen.

Meine Probleme und Schwierigkeiten können sich auflösen.

Mein Leben wird dadurch einfacher und leichter.

Ich fühle mich zentrierter, innerlich verwurzelter.

Ich fühle mich in Sicherheit und geborgen.

Ärger und Ängste können verschwinden.

Ich finde mehr Urvertrauen und Selbstvertrauen.

Ich finde inneren Frieden, Freude und Glücklichein.

Ich fühle mich kraftvoller.



2

Ich fühle mich nicht mehr als Opfer, sondern habe die Kraft, die Dinge zu verändern.

Ich verstehe Krankheit besser.

Ich kann die Grundlage für Krankheit hinter mir lassen.

Ich kann meine Heilung selbst in die Hand nehmen.

**Wenn dich diese Veränderungen ansprechen, bist du bei diesem Lehrgang genau richtig.**

## Absichtserklärung

Zu deiner eigenen Motivation bitte ich dich, die folgende Erklärung auszudrucken und zu unterschreiben.

Dies ist deine Erklärung, dass du diesen Lehrgang nach bestem Wissen und Gewissen durchführst und bis zum Ende dabeibleibst.

Bitte drucke diese Seite aus und unterschreibe sie.

Bewahre sie mit deinen Notizen zu diesem Lehrgang auf.

### Erklärung:

Ich, ....., entscheide mich, diese 10 Wochen durchzuhalten.

Mein Ziel ist es, vom Denksystem Angst ins Denksystem Liebe zu wechseln.

Ich werde mich selbst, meine Gedanken und Gefühle beobachten.

Ich bin bereit, mein Denksystem vollkommen zu ändern.

Ich werde eine Verbindung zu meinem Selbst aufbauen.

Ich will mich an meine eigene wahre Identität erinnern.

Ich bin bereit, Ängste und Schmerz loszulassen.

Ich will dankbar sein für das, was ich habe.

Ich bin bereit, mich vollkommen auf mein Selbst zu verlassen.

Ich will die Grundlage von Krankheit kennenlernen.

Ich entscheide mich, wieder eins zu sein.

Ich bin bereit, die Kraft meines Selbst in meinem Leben anzunehmen.

Ich bin dabei!

Datum:

Unterschrift:

.....

.....

## **Notizen:**

Was du jetzt brauchst ist ein Notizheft oder –buch, um dir Notizen zu deinen Übungen zu machen. Du kannst natürlich auch einzelne Blätter nehmen, die du dann zusammenheftest.

Diese Notizen sind ein wirklicher Schatz, wenn du später darin liest!

## **Insel der Ruhe:**

Wichtiger Bestandteil dieses Lehrgangs sind die Übungen und Meditationen. Nimm diese bitte sehr ernst!

Für diese Übungen solltest du dich jeden Tag für ca. 5 – 10 min. in einen Raum der Ruhe zurückziehen.

Schaffe dir eine Insel der Ruhe!

Dies kann z.B. das Schlafzimmer oder ein Arbeitszimmer sein.

Was du brauchst ist ein bequemer Stuhl mit Rückenlehne und ein Tisch zum Schreiben.

Die Übungen (außer der Vollatmung) bitte nicht im Liegen durchführen!

Plane die Übungszeit von ca. 10 min. in deinen Tag mit ein.

Achte darauf, dass du nicht zu müde bist. Es ist daher i. d. R. nicht ratsam, die Übungen vor dem Schlafengehen zu machen.

Für die Übungen ist es nicht notwendig, die Augen zu schließen. Wenn es geht, lasse sie offen.

Wenn du magst, beginne deine Übung mit einer kleinen Einstimmung, z.B. indem du dir eine Kerze anzündest.

Fokussiere dich, indem du dir sagst: „Meine Absicht ist es jetzt, diese Übung zu machen.“

Entspanne dich während der Übung.

Vertraue darauf, dass alles zu dir kommt, was du brauchst.



## Übungen für die 1. Woche:

In der 1. Woche bitte ich dich, die folgenden Übungen mindestens 1x am Tag durchzuführen:

Wenn es für dich angenehmer ist, kannst du die Augen während der Übung schließen.

Wenn es aber geht, lasse sie geöffnet.

### 1. Übung:

#### a) Entspannungsübung: Vollatmung

... Setze dich bequem hin und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung.

Atme ein paar Mal tief in deinen Unterbauch ein. Dabei hebt sich der Unterbauch.

Beim Ausatmen senkt sich der Bauch wieder.

Atme nun mit einem Atemzug hintereinander in deinen Unterbauch ein, dann in deine Seiten und zum Schluss in deinen Brustkorb.

Dabei hebt sich zuerst der Unterbauch, dann weiten sich die Rippen und dann hebt sich der Brustkorb.

Beim Ausatmen strömt die Luft umgekehrt zuerst aus deinem Brustkorb, dann aus deinen Rippen und zum Schluss aus deinem Unterbauch. Brustkorb, Rippen, Unterbauch senken sich bzw. ziehen sich wieder zusammen.

Atme so ein bis zwei Minuten, wenn du willst auch etwas länger.

Lass den Atem ruhig und ohne Anstrengung fließen.

Nach einigen Minuten beende die Übung,

indem du noch einmal tief einatmest und die Arme lang streckst ...

Dies ist die Vollatmung, weil du wirklich alle 3 möglichen Atmungen, nämlich die Bauch-, die Seiten- und die Brustatmung miteinander verbindest.

Diese Atmung wirkt sehr beruhigend, massiert die inneren Organe und gibt dir ein befreiendes Gefühl, da du deine Lungenkapazität voll ausschöpfst.

#### b) Vollatmung im Alltag

Du kannst die Vollatmung jederzeit zwischendurch anwenden (z.B. am Schreibtisch, im Auto, vor dem Fernseher, im Bett). Es reichen einige wenige Atemzüge. Lasse die Augen geöffnet!

Bitte probiere es so oft wie möglich aus!

## **2. Übung:**

### **Erleben der Atempause**

Diese Übung ist eine erste Erfahrung der Stille und zwar über die natürliche Atempause nach dem Ausatmen. Diese kleine Pause dauert ca. 2-3 Sek.

... Setze dich wieder bequem hin und richte deine Aufmerksamkeit auf die Atmung.

Beginne nun mit der Vollatmung.

Nach einigen Atemzügen in der Vollatmung lasse den Atem fließen, ohne ihn zu beeinflussen.

Beobachte deinen Atem, ohne ihn zu verändern.

Achte nun auf die natürliche Pause, die nach dem Ausatmen entsteht.

Diese Pause entsteht ganz von selbst.

Es geht: Einatmen – Ausatmen – kleine Pause – Einatmen – Ausatmen – kleine Pause usw.

Atme so und beobachte entspannt die Pause.

In dieser Atempause erlebst du zum ersten Mal die Stille in dir.

In dieser Pause ist weder Einatmen, noch Ausatmen, sondern nur Stille. Nichts!

Spüre die Stille!

Beende die Übung nach 5 – 10 min.

Atme tief ein und strecke deine Arme lang...

### **Viel Freude beim Üben!**

Mache dir Notizen zu deinen Erfahrungen:

z.B. Wie wirkt die Vollatmung auf mich? Wie wirkt die Vollatmung im Alltag?

Was spüre ich während der Atempause?