

A top-down view of a desk with a laptop, a mouse, a pen, and a woven basket. The text is overlaid on the image.

# Dein kostenloses BOOKLET



Mehr Freiheit



Mehr Leichtigkeit



Mehr Chancen

[www.Seelenwerkstatt-onlinecoaching.de](http://www.Seelenwerkstatt-onlinecoaching.de)



Psychologische Beraterin  
EMDR Coaching

Hallo liebe Seele,

ich freue mich, das du mein Booklet heruntergeladen hast. Hier möchte ich dir ein Geschenk machen, einige Tips wie du dich besser ausrichten kannst, mehr Bewusstsein leben kannst und vorweg schonmal mit einer tollen Übung aus meinen Coachingprogramm starten kannst. Wenn du dich dabei wohl fühlst und die ersten Erfolge eintreffen, dann darfst du mir dazu ein kleines Feedback per Email senden: [info@seelenwerkstatt-emdr-coaching](mailto:info@seelenwerkstatt-emdr-coaching).

Um mehr Bewusstsein zu leben, ist es wichtig das du deine Gedanken überprüfst. Wir denken am Tag unbewusst ca. 6000 Gedanken. Wieviele davon wir bewusst wahrnehmen, ist nur ein kleiner Bruchteil, alles andere läuft unbewusst ab. Das sind die Gedanken die wieder dein Leben gestalten und was du mit dem Naturgesetz, Gesetz der Resonanz anziehst. Das Gesetz der Resonanz ist ein Naturgesetz, es besagt das Gesetz der Anziehung, an das was du denkst, ziehst du an. Wie genau funktioniert das Resonanzgesetz? Um dies zu verstehen, müssen wir wir ein wenig tiefer in die menschliche Psychologie blicken.

*Wir ziehen an, was wir denken.*

Unsere Gedanken und Handlungen werden maßgeblich durch unser Unterbewusstsein gesteuert. Durch vergangene Erfahrungen, eingepprägten Glaubenssätze und Verletzungen. Wurdest du als Kind häufig für eine bestimmte Tätigkeit gelobt, so wirst du überzeugt davon sein, dass du gut in dieser Tätigkeit bist. Bekommst du jedoch nur wenige, oder gar keine positiven Rückmeldungen, so wirst du dir sicher sein, dass du schlecht in dieser Tätigkeit bist. Das speicherst du unbewusst ab und so gestaltet sich dann dein Leben. Je nachdem was du vorher abgespeichert hast. Je nachdem welche Glaubenssätze bei dir unbewusst laufen, so ziehst du das auch in dein Leben. Eigentlich ganz einfach zu verstehen, wenn man es weiss. Wenn du immer wieder bestimmte Situationen im Leben anziehst, dann hat das zur Folge das du einen bestimmten Glaubenssatz abgespeichert hast. Das was du abspeicherst, so geschieht dir auch, es geschieht immer nach deinen Glauben. Nun wollen wir aber bei einem Glaubenssatz wie: ich werde nicht geliebt, trotzdem geliebt werden, so

werden dir immer wieder Situationen geliefert die dir deinen Glaubenssatz bestätigen. Mit meiner Technik kannst du Glaubenssätze auflösen und neue anlegen.

Wenn wir aber etwas ändern wollen, müssen wir immer reflektieren was es im Aussen auf sich hat, was wird uns gezeigt was wir erleben, so halten wir uns den Spiegel vor und sehen wie es innerlich bei uns aussieht. Das sind die unbewussten Erfahrungen die in Glaubenssätze angelegt sind. Wir wollen das gerne ändern, so müssen wir erstmal den alten Glaubenssatz aufspüren, ihn fühlen, welches Gefühl hängt an diesen Glaubenssatz und oft können wir uns an Situationen aus der nicht Kindheit erinnern. Aber das dazu hinterlegte Gefühl können wir wahrnehmen.

Natürlich gibt es sehr komplexe Themen, die leider nicht wirklich sofort aufgelöst werden können. Dazu bedarf es viel Geduld mit sich selbst und auch Mitgefühl für sich. Häufig sind wir wütend über etwas, genau dahinter steckt das Thema, Wut sind ungelöste Gefühle die wir einmal nicht verarbeitet haben. Diese sind angelegt worden und wollen gesehen wie auch durchgeföhlt werden. Diese sind sozusagen abgespalten im Zellsystem im Körper abgespeichert. Oft durch Traumata, Ur-Wunde Mutterwunde oder anderen emotionalen Verletzungen.

Wenn wir nun aus dem Zellsystem das Thema löschen wollen, gibt es sehr viele verschiedene Programme und Übungen die wir anwenden können, um dies aus unserem Zellsystem auszuleiten. Der Körper vergisst nichts, alles ist abgespeichert im Zellsystem. Ist der Körper überlastet, kann die Zelle nicht mehr ordentlich arbeiten und wird nicht mehr mit Sauerstoff versorgt. Somit kann die Zelle sich in Krankheiten auswirken.

Hier gebe ich dir ein kostbares, tiefgreifendes Tool um schonmal mit deiner Transformation zu beginnen. Du kannst sie überall und jederzeit anwenden. Lass bitte die Erwartungen dabei los und erzwingen nichts. Dein Körper braucht die Zeit um gewissen Blockaden aus deinem Körper abfließen zu lassen. Ein Leichtigkeitsgefühl wirst du aber sofort bemerken. Trinke ausreichend Wasser dazu, damit alles abfließen kann.

## Die Klopftechnik

eine schnelle, sehr wirksame Selbsthilfemethode, die eine Auflösung von Störungen im körpereigenen Energiefluss bewirkt. Sie läßt Blockaden abfließen.

Durch Konzentration auf ein Problem, Muster, Blockade, Schmerz, belastende Emotion, negativer Gedanke, belastendes Erlebnis und gleichzeitiger Stimulierung von Meridianpunkten, löst sich die Blockade auf. Diese Kombination aus Hineinspüren, Zuordnung und Klopfakupressur wirkt sehr sanft, beruhigt schnell die Gedanken und Gefühle, aktiviert das körpereigene Energiesystem bzw. Selbstheilungskräfte und unterstützt dich dabei, dein volles persönliches Potenzial zu nutzen. Du kannst diese Technik immer und überall ohne Hilfsmittel anwenden.

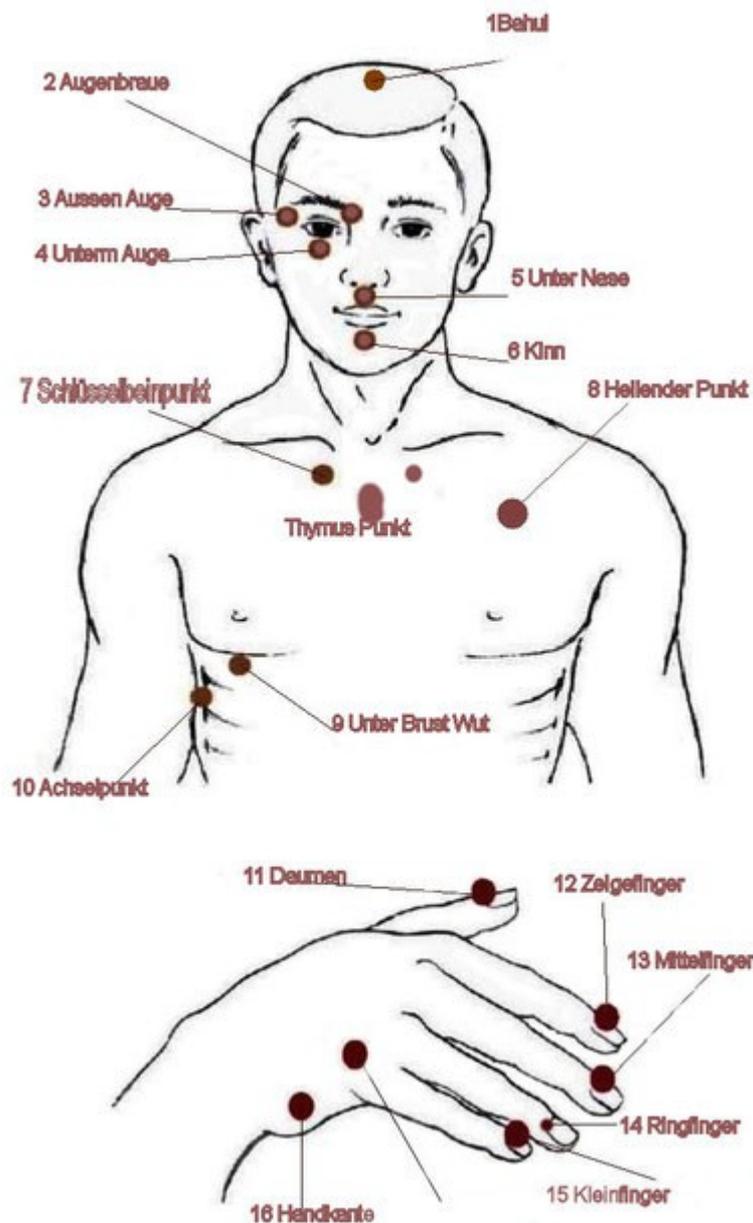
Jedes Thema was sich zeigt, kannst du schonmal bearbeiten. Oft können wir aber nicht auf bestimmte Themen zugreifen, dazu bedarf es eine weitere Transformationsarbeit bzw. besprechen des Themas.

Benenne erst das Thema, wie z. B. Einen Glaubenssatz ich fühle mich allein, Klopfe dazu zuerst deinen unteren Handrücken mit den Sätzen:

Ich fühle mich allein, ich bin allein, trotzdem liebe ich mich so wie ich bin, das klopfst du etwa 3 mal den Satz, 3 x 10 sec, dann kannst du zum nächsten Schritt weitergehen.

Ablauf:

1. Handrücken mit Glaubenssatz
2. Scheitelpunkt, oben auf dem Kopf: Ich fühle mich allein, das Gefühl ich fühle mich allein darf sich auflösen, ca. 20s und wiederhole immer wieder den Glaubenssatz und fühle diesen auch, das bei jedem Schritt wiederholend
3. Augenbraue
4. Auge Aussen
5. Unter dem Augenbraue
6. unter der Nase
7. Kinn
8. Schlüsselbein
9. Achselpunkt



Die anderen Punkte kannst du auslassen, sie schwingen die gleichen Punkte an. Wenn du unbedingt Klopfen musst, du möchtest aber nicht dabei gesehen werden, kannst du auch die Punkte an den Fingern reiben. Diese findest du in der Abbildung. Beginne mit dem kleinen Finger bis zum Daumen. Benutze dazu die andere Hand mit Daumen und Zeigefinger. Reibe jeden Finger einzeln ca. 30 sec.

In der Innenfläche der Handfläche kannst du den mittleren Punkt auch reiben,

er steht für den Solar Plexus. Das Sonnengeflecht deines Energysystems.

Hast du dazu Fragen, dann melde dich gerne per Email bei mir und ich hoffe du kannst deine Reise in die Transformation starten.

Wenn du mehr für dich tun möchtest, dann buche gern ein Coachingprogramm bei mir. Ich habe 3 verschiedene zur Auswahl. Du kannst gern mit einem Einsteigerprogramm für 690,00 Euro starten. 4 Sitzungen à 90 Minuten online über Skype oder Zoom. Wir sprechen erst deine wichtigsten Muster an und du bekommst dann für deine Termine ein ausgearbeitetes Programm. Damit kannst du schonmal sehr viel erreichen.

Wünschst du ein ausführliches Kennenlerngespräch, dann schreibe mir eine Email oder melde dich auf der Homepage zum Kennenlerngespräch an.

Ich freue mich auf dich und wünsche dir viel Erfolg mit deiner neuen Technik.

Herzengrüße  
Bianca



# BIANCA BATZKE

[Www.Seelenwerkstatt-  
onlinecoaching.de](http://www.Seelenwerkstatt-onlinecoaching.de)



SWIPE UP