

Arbeitsblatt zum Ausgleichen der Humenergy

Ein Quanten-Energie-Management System „Q-Arbeits“-Instrument
zum Transformieren von potentieller, schädlicher, unbewusst subtiler Energie

Thema (X) Person oder Gruppe von Menschen, über die ich verärgert bin:

_____ Datum: _____

1. Die Geschichte erzählen

1. **Ich ärgere mich, weil** _____ (Erzähle die Geschichte komplett aus dem Standpunkt des Opfers – halte Dich überhaupt nicht zurück.)

2. Die Gefühle fühlen

2a) (X) konfrontieren: Ich ärgere mich über Dich, weil...

2b) Weil Du das getan hast (tust), **fühle ich:**
(Beschreibe hier Deine wirklichen Gefühle)

3. Ich erkenne und akzeptiere meine Gefühle ohne zu urteilen. Meine Gefühle sind meine glaubwürdige Reaktion auf die Situation. Sie zeigen mir, wie ich es wahrnehme.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:

5. Obwohl ich nicht weiss warum oder wie, sehe ich jetzt, dass meine Spirituelle Intelligenz diese Situation kreiert hat, damit ich lernen und wachsen kann.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:

4. Ich gebe meine Gefühle zu. Niemand kann mich dazu bringen, anders zu fühlen. Es ist meine Wahl.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:

3. Die Geschichte auseinander nehmen

6. Ich erkenne, dass diese Situation Ähnlichkeiten zu anderen Situationen aus der Vergangenheit hat. Das lässt mich erahnen, dass das eine Gelegenheit zum Heilen sein könnte. Z.B. erinnert es mich an.... (Suche nach Mustern, wiederholende Daten oder Jahresintervalle, gemeinsame Namen, Synchronizität und kuriose Sachen).

7. Mein Unwohlsein ist mein Signal, dass ich mir selbst Liebe entziehe, indem ich ihn/sie verurteile und Erwartungen habe, dass _____ sich verändern wird und dass ich _____ als weniger perfekt anschau. Ich realisiere jetzt, dass ich den Frieden nur finden werde, wenn ich diese unangemessenen Erwartungen loslasse und ihn/sie so akzeptiere wie er/sie ist oder sind. (Liste alle Urteile, Erwartungen und Arten wie Du ihn/sie geändert haben möchtest, auf).

8. Ich realisiere jetzt, dass ich mich nur aufrege, wenn jemand mit den Teilen in mir in Resonanz steht, die ich abgelehnt, verleugnet, unterdrückt und dann auf ihn projiziert hatte. _____ reflektiert das, was ich in mir selbst akzeptieren und lieben muss. Danke _____

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:

9. Ich vergebe _____ und entdecke mehr Liebe für mich selbst.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:

10. Ich realisiere jetzt, dass nichts, was (X) oder jemand anders getan hat, falsch oder richtig ist. Ich lasse alle Urteile fallen.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:

11. Ich lasse das Bedürfnis fallen, jemanden zu beschuldigen und im Recht zu sein und ich **bin gewillt**, die Spirituelle Intelligenz in dieser Situation zu sehen.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:

12. Obwohl ich nicht verstehe weshalb, erkenne ich nun, dass Du und ich, _____ wir beide genau das bekommen haben, was wir unbewusst ausgewählt hatten und dass wir den heilenden Tanz, der von der Spirituellen Intelligenz begleitet wurde, miteinander und füreinander aufgeführt hatten.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:

13. Ich segne Dich (X) _____ dafür, dass Du bereit warst, für mein Wachstum ein Stück zu spielen und ehre mich selbst dafür, dass ich für Dein Wachstum ein Stück gespielt hatte. Ich spüre jetzt, dass wir beide in einer mysteriöser Art und Weise aus dieser Erfahrung gewinnen konnten.

Bereit:	Offen:	Skeptisch:	Nicht bereit:

14. Ich lasse alle Gefühle aus meinem Bewusstsein los: (wie unter 2b)

15. Ich erkenne jetzt, dass das was ich erfahren hatte (meine Opfergeschichte und der Schmerz der damit verbunden war) eine perfekte Spiegelung meiner limitierten und (von „weltlicher Menschlichkeit“) Wahrnehmung der Situation war. Ich verstehe jetzt, dass ich diese „Realität“ einfach nur durch die Bereitschaft zu sehen, dass es einen Spirituellen Zweck in der Situation gibt, verändern kann. Z.B.....
(Versuche eine „Spirituelle Neufassung“, die einfach auch nur eine generelle Aussage sein kann, dass Du weisst, dass alles im spirituellen Sinne ist. Falls Du wahrnehmen kannst, was die Lektion ist, kann es auch eine Aussage sein, dass das Spezifische in Deiner Situation ‚perfekt‘ ist. Bemerkung: Meistens kannst Du es nicht – und das ist OK.)

16. Ich akzeptiere mich _____ voll und ganz als eine geliebte, authentische, grosszügige und kreative Person. Ich lasse sämtliche Bedürfnisse fallen, einschränkende und bedürftige Gefühle und Gedanken in Verbindung mit der Vergangenheit festzuhalten.

Ich ziehe meine Energie aus der Vergangenheit ab und lasse alle Beschwerden los. Ich hebe alle Beschränkungen gegen die Liebe und die Fülle auf, von denen ich weiss, dass ich sie in diesem Moment habe.

Ich gestalte mein Leben selbst und ich habe die Fähigkeit, wieder mich selbst zu sein, mich selbst bedingungslos zu lieben und zu unterstützen. Ganz so wie ich bin, mit all meiner Kraft und meiner Grossartigkeit.

17. Ich GEBE MICH nun ganz der Höheren Macht HIN, die ich als _____ sehe und vertraue dem Wissen, dass diese Situation sich weiterhin in der Vollkommenheit und im Einklang mit der göttlichen Führung und der spirituellen Gesetzmässigkeit entfalten wird.

Ich anerkenne meine eigene Spirituelle Intelligenz und fühle mich wieder vollkommen mit meiner Kraft verbunden. Meine wahre Natur, welche die LIEBE ist, ist wiederhergestellt und ich stelle nun auch wieder Liebe her für (X) _____

Ich bin dankbar für diese Gelegenheit, LIEBE zu geben und zu nehmen.

18. Als Ergebnis durch das Ausfüllen dieses Arbeitsblattes, würde ich meine Gefühle im Moment wie folgt beschreiben.....

19. Eine Notiz für Dich, (X) _____. Nun, da ich dieses Arbeitsblatt ausgefüllt habe, möchte ich Dir Folgendes mitteilen:

Ich vergebe Dir (X) _____ vollständig, da ich nun sehe, dass Du nichts falsch gemacht hast und dass alles in göttlicher Ordnung ist. Ich anerkenne, akzeptiere und liebe Dich bedingungslos so, wie Du bist. *(Anmerkung: Das bedeutet nicht, dass Du stillschweigend das Verhalten duldest oder dass Du Dich nicht abgrenzen darfst.)*

20. Eine Notiz für mich selbst:

Ich erkenne, dass ich ein Spirituelles Wesen bin, das eine menschliche Erfahrung macht und ich liebe und akzeptiere mich selbst mit allen Aspekten meiner menschlichen Existenz.