

DEARMORING
DER INNERE GURU SPRICHT –DEINE VISIONSSUCHE

DEARMORING

Walking-In-Your-Shoes, Walk your way, oder Befreit gehen ist eine Selbsterfahrungsmethode, mit der du dich selbst, dein Leben, dein Anliegen, andere Personen und Dinge besser verstehen lernst.

Durch das detaillierte Hineinschauen in bestimmte Rollen, kannst du tiefgreifende Antworten und Lösungen für deine privaten oder beruflichen Anliegen finden.

Anders als bei einer Familienaufstellung, gibt es keine Aufstellung, und wir schauen auch nicht auf das Familiensystem. Das Verständnis kommt einfach aus der gegangenen Rolle selbst, indem sie berichtet, was sie auf ihrer „Reise“ erlebt und entdeckt.

Du kannst Rollen selbst gehen oder eine andere Person bitten für dich eine bestimmte Rolle zu gehen.

Die Person, die geht, öffnet sich für diese Rolle und bewegt sich körperlich, z. B. durch Gehen ganz intuitiv und spontan.

Aber es kann alles mögliche passieren, du stehst und ein Körperteil beginnt sich zu bewegen.
Du liegst, bist in der Rolle und auf einmal macht deine Verstand eine Reise, der Verstand beginnt sich zu bewegen.

Durch die Bewegung wird Energie frei, und durch die Energie wird Information frei. Diese Information hilft, gibt Antworten auf einer tieferen Ebene.

Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass die Rolle, die gegangen wird, sehr viel Wahrheit auf verschiedenen Ebenen zeigt.

Und auch, wenn du in der Rolle nichts spürst, so kann es sein, dass ein paar Tage später, etwas ins Bewusstsein aufsteigt. Lösungen auf einmal im Raum stehen und Entscheidungen ganz klar sind.

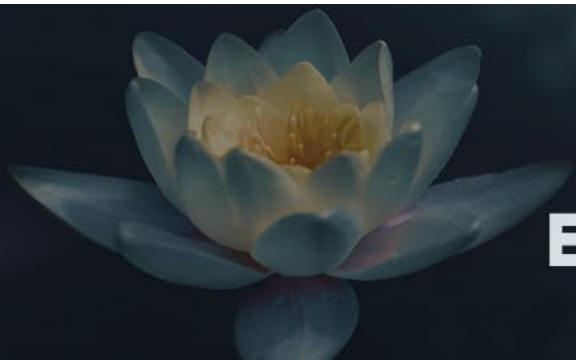
Für deinen Walk ist jene Rolle sinnvoll, von welcher du annimmst, dass sie Antworten auf Fragen für dein Verständnis, dein Wachstum und dein Fortkommen liefert.

Beispielsweise könnte das sein: "du selbst", "dein Kind", "eine Person, mit welcher es Konflikte gibt", "dein blinder Fleck", "deine berufliche Zukunft", "deine Berufung", "dein unentdecktes Potential", "dein körperliches Symptom", "dein Glück", "dein Erfolg", "dein inneres Kind", "deine Seele", "deine Entscheidung, die du fällen musst".

Möglich sind auch Themen aus deinem Umfeld, beispielsweise "dein Haustier", "dein Haus", "deine Firma", "dein Projekt", usw.

Es gibt verschiedene Arten mit diesen Walks zu arbeiten und diese Session dient dazu Informationen abzurufen und nicht dazu massiv in Emotionen reinzugehen. Aha, da ist Wut, Schmerz, Angst. Notiert.

Wenn wir jetzt einen einzelnen Walk machen würden, zu einem Thema, würden wir tiefer reingehen.



DEARMORING

EINE SINNLICHE & SCHAMANISCHE VISIONSSUCHE



Alles, was wir heute machen, machen wir in dem Sinne für den Deamoring-Kurs und für die Zeit danach.
Wenn es dir möglich ist, iß ab 15 Uhr nichts mehr für diesen Abend.
Tee und Wasser sind okay, aber kein Schwarztee.

Wenn du mit deinem Partner hier bist, schaut bitte, dass ihr genug Raum habt und du dich spüren kannst, ohne zuviel vom Partner mitzubekommen.

Du brauchst:

Post-It's (müssen nicht kleben, manche mögen das auch nicht)
Kugelschreiber
Notizbuch
Ein Seil oder einen am Boden sichtbaren Faden 1-3 Meter
Ein Teelicht oder eine Kerze, etwas Räucherwerk

Während den folgenden Schritten, darfst du die Zettel nur aufmachen und lesen, wenn ich es anweise.

Diese Session dient dazu deine Verbindung zu deinem Körper auf eine andere Ebene zu bringen und auch neue Einsichten zu gewinnen. Rufe die Information über zB eine Emotion ab, aber verliere dich nicht darin.

Wenn du an einen Punkt kommst, wo es dir zuviel wird oder du Widerstand fühlst.
Mach eine Pause und später weiter.
Geh aber bitte nicht einfach aus der Session raus, ohne mir Bescheid zu sagen.
Bleib einfach im Zoom-Raum, manches verändert sich auch wieder.

SCHRITT 1

Formuliere deinen Ist-Zustand mit deinem Körper:

Beschreibe, was du fühlst, Problemchen, Taubheiten, zuviel Energie etc.

Lokalisier diese Themen im Körper und schreibe diese Körperteile einzeln auf die Post-It's.

Auch Erinnerungen, die hast, wenn du kannst, beobachte ob diese einen bestimmten Platz im Körper haben und schreibe diesen Ort im Körper auf einen Zettel.

Dann faltest du diese Zettel zusammen, sodass du nicht mehr siehst was drauf steht und würfelst sie durcheinander.

Nummeriere die Zettel durch.

Nun nimmst du einen Zettel nach dem Anderen, gehst in das Feld und sagst:

„Ich nehme diese Rolle an, ich bin jetzt verbunden mit dem was auf dem Zettel steht.“

Nachdem du wahrscheinlich einige Zettel geschrieben hast, geh nicht zu tief hier rein. Check einfach kurz ab was sich zeigt. Zieht das Herz nach oben, oder nach unten. Wie nimmst du den Raum wahr? Weit oder eng? Wirst du müde oder aktiv. Beobachte was sich zeigt und schreibe dies in dein Notizbuch, zusammen mit der Nummer die auf dem Zettel steht.

Markiere dir die Zettel mit denen du später weiterarbeiten möchtest.

Es kann sein, dass sich ein Zettel sehr reagiert, aber du noch nicht bereit bist, dann markiere diesen Zettel nicht für die Weiterarbeit. Man muss ja nicht alles auf einmal machen.

SCHRITT 2

Formuliere deinen Wunsch-Zustand mit deinem Körper:

Wie fühlst sich dein Körper an, in diesem Wunsch-Zustand. Schreib deinen Wunsch-Zustand auf **einen** Zettel, den legen wir extra auf die Seite.

SCHRITT 3

Wähle aus dem Ist-Zustand Körperteile aus, mit denen du mehr in Kontakt gehen möchtest und schreibe diese (je ein Körperteil, Organ,..etc) auf ein Post-it. Dann falte es zusammen, sodass du nicht mehr siehst, was auf dem Zettel steht. Du hast dann mehrere Zettel vor dir liegen. Misch sie durcheinander und dann nummeriere sie durch.

Schreib die Körperteile, die du magst und die sich gut anfühlen je auf einen Zettel.

Dann faltest du diese Zettel zusammen, sodass du nicht mehr siehst was drauf steht und würfelst sie durcheinander.

Nummeriere die Zettel durch (fortlaufend, also die Nummern werden höher. Keine gleichen Nummern verwenden)

Nun nimmst du einen Zettel nach dem Anderen, gehst in das Feld und sagst:
„Ich nehme diese Rolle an, ich bin jetzt verbunden mit dem was auf dem Zettel steht.“

Beobachte was sich zeigt und schreibe dies in dein Notizbuch, zusammen mit der Nummer die auf dem Zettel steht.
Zieht das Herz nach oben, oder nach unten. Wie nimmst du den Raum wahr? Weit oder eng? Wirst du müde oder aktiv.

Markiere dir die Zettel, die sich besonders gut anfühlen, gib sie auf die Seite, damit du später mit ihnen weiterarbeiten kannst.

SCHRITT 4 /1

Du hast nun zwei Arten von Zetteln. Diejenigen mit den Körperteilen, von denen du denkst, dass sie sich nicht gut anfühlen, und diejenigen die als gut wahrnimmst.

Lege nun am Boden eine Linie mit dem Faden oder dem Seil aus. Definiere einen Anfang und ein Ende. Am Ende legst du den Zettel aus Schritt 2 auf die linke Seite hin, deinen Wunsch-Zustand.

Dann legst du die Zettel aus Schritt 1 deiner Intuition nach, auf dieser Linie auf, vom Anfang bis zum Ende. Du gehst nun diesen Weg. Vom Anfang bis zum Ende und spürst, was es mit deinem Körper macht.

Nun nimmst du die positiven Zettel mit den Körperteilen die sich gut angefühlt haben und legst sie wieder intuitiv entlang dieser Linie auf die rechte Seite vom Anfang bis zum Ende.

Dann gehst du diesen Weg wieder. Du gehst entlang dieser Linie und fühlst diesen Weg. Am Ende ist der Zettel mit deinem Wunschzustand.

Es kann sein, dass sich dieser Weg noch nicht leicht anfühlt. Beginne die Zettel anders zu positionieren, auszutauschen, rauszunehmen (Es kann zu viel sein). Solange bis sich dieser Weg leicht anfühlt.

Die linken Zettel, die sich vorher nicht so gut angefühlt hatten, werden von den Zetteln auf der rechten Seite unterstützt.

SCHRITT 4 /2

Um diesem Prozess zu unterstützen, kannst du das Teelicht an eine Stelle stellen, wo du es entweder gefühlt schwierig ist, oder auch dort wo der Wunsch Zustand ist.

Auch das Räucherwerk kannst du positionieren als Unterstützung.

Du bist dann fertig, wenn der Weg leicht und angenehm ist. Und schreibst dir dann die Linie mit den Nummern der Zettel in dein Notizbuch.

Nun kannst du aufdecken.

Wenn es nicht ruhiger wird, stelle dich an die Stelle, wo es runterzieht oder sich nicht gut anfühlt.

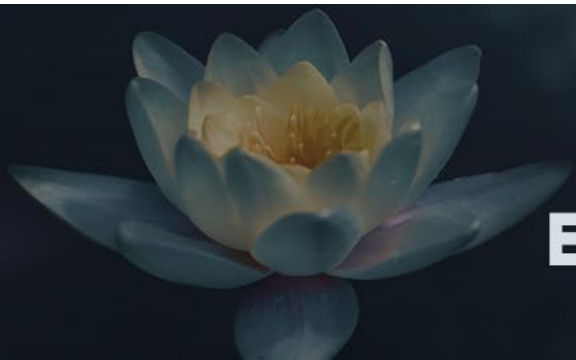
Fühle hinein und frage dich:

Was brauche ich um hier Heilung oder Frieden hineinzubringen?

Was wäre der lösende oder heilende Gedanke, in Bezug auf dieses Thema?

Was sind die nächsten Schritte um dieses Thema zu heilen, zu lösen?

Und warte auf die Antwort.



DEARMORING

EINE SINNLICHE & SCHAMANISCHE VISIONSSUCHE

