

Newsletter 01 2011

Anne Rose Pretorius - Heilpraxis FreiRaum, 91186 Ungerthal 5

www.annepretorius.de

Die Themen dieses Monats:

- Gedanken für die Seele
- Veranstaltungskalender
- Wie Sie sich durch das themenfreie beständige Klopfen Ihren Alltag erleichtern können, eine Anleitung

All meinen Lesern dieses Newsletters wünsche ich ein erfülltes und friedvolles Neues Jahr, mögen Ihre wohlgemeinten Vorhaben auf leichte Weise gelingen und Sie auf Ihrem ganz persönlichen Seelenweg ein Stück weiterkommen. Viel Freude und Erfolg dabei!

Gedanken für die Seele zum Jahresanfang (von Richard Carlson)

Mir ist bislang noch kein absoluter Perfektionist begegnet, dessen Leben von innerem Frieden erfüllt gewesen wäre. Das Bedürfnis nach Perfektion und der Wunsch nach innerer Ruhe schließen sich aus. Wenn wir darauf bestehen, dass etwas so oder so zu sein habe, nämlich besser, als es schon ist, dann kämpfen wir unweigerlich auf verlorenem Posten. Statt zufrieden und dankbar zu sein für das, was wir haben, sind wir fixiert auf das, was uns mangelhaft erscheint, sowie auf unser Bedürfnis, es in Ordnung zu bringen. Wenn wir aber nur noch wahrnehmen, was uns nicht gefällt, bedeutet das, dass wir unzufrieden sind. Ob es nun mit uns selbst zu tun hat - ein unaufgeräumter Schrank, ein Kratzer am Auto, eine unbefriedigende Leistung, ein paar Pfund zu viel um die Hüften - oder mit der Unzulänglichkeit eines anderen - wie er aussieht, sich verhält, sein Leben führt -, schon die Fixierung auf diese vermeintlichen Mängel entfernt uns von unserem Ziel, freundlich und sanftmütig zu sein. Diese Strategie hat nichts damit zu tun, dass Sie nicht Ihr Bestes geben sollen, sondern damit, sich zu sehr auf das zu konzentrieren, was Ihnen am Leben nicht passt, was falsch läuft. Sie sollen erkennen, dass es zwar immer eine bessere Lösung oder einen besseren Weg gibt, dies jedoch nicht bedeutet, dass Sie die Dinge, so wie sie sind, nicht genießen und würdigen können.

Die Verbesserungsmöglichkeit besteht darin, sich dabei zu ertappen, wenn Sie einmal wieder darauf bestehen, dass etwas anders zu sein hat, als es momentan ist. Erinnern Sie sich sanft daran, dass das Leben, so wie es hier und jetzt ist, ganz in Ordnung ist. Denn ohne Ihre negative Einstellung wäre tatsächlich alles gut. Unterdrücken Sie Ihr Bedürfnis nach Perfektion in allen Lebensbereichen und Sie werden die Vollkommenheit im Leben selbst entdecken.

(Richard Carlson: 100 Regeln für ein gutes Leben, Knauer, 2005)

Veranstaltungskalender Frühjahr 2011

Donnerstag, 13.01.2011 (19:00h - 21:00h):

Freier Heilkreis

Die Methode des Borrowing Benefits (des "geborgten Nutzens") bietet größten Nutzen für alle Teilnehmer: Während ich mit jeweils einer freiwilligen Teilnehmerin an einem spezifischen Thema mit Klopfakupressur arbeite, klopfen die anderen Teilnehmer/innen in der Gruppe mit. Sie gehen in Resonanz mit ihren eigenen spezifischen Themen bzw. Emotionen und lösen diese gleichzeitig auf. Dieses Phänomen ist vielerprobt und funktioniert gerade dann, wenn wir alle an ähnlichen Themen arbeiten. Es wirkt jedoch auch, wenn die Problematik bei einem/r einzelnen Teilnehmer/in eine ganz andere ist. Sie haben also auch die Gelegenheit, an diesem Abend an einem Thema zu arbeiten, über das Sie nicht offen sprechen möchten. Wir beginnen mit einer kurzen Meditation. Energetische Übungen für den Alltag runden den Abend ab.

Die Teilnahme findet in Eigenverantwortung statt, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Weitere Termine: Donnerstag, 10.02. und 10.03.2011

Beitrag: € 15,- , Dauer: 2 Std.

Ort: In meiner Praxis in Ungerthal bei Schwabach nahe Nürnberg

Do., 27.01.2011 (19:00h - 21:30h):

Schüsslersalze für die Psyche (VHS Vortrag)

Ort: Kulturscheune Leerstetten

€ 8,- (Anmeldung bitte über www.vhs-roth.de)

Sa. 5.02.11 (9:30 – 18:00) und So.6.02.11 (10:00 – 17:30):

Inner Self-Care für Frauen, Freiräume entdecken und begrenzende Glaubensmuster auflösen

An diesem Wochenend-Workshop nutzen wir die effektive energetische Klopfakupressur (bekannt als EFT, Emotional Freedom Techniques) für die Lösung von Stress und typisch weiblichen begrenzenden Gedankenmustern. In achtsamer Atmosphäre erfahren Sie Wege, Ihr innerstes Wesen anzunehmen und Ihre Lebensenergie freier fließen zu lassen..

Meditationen mit Klangschalen und Gong unterstützen Sie hierbei

Für diesen Workshop sind EFT-Kenntnisse keine Voraussetzung.

Ort: In meiner Heilpraxis in Ungerthal 4 km südlich von Schwabach

Kosten: € 190,-

Sa./So. 09./10.04.2011 (Samstag 9:30h - 17:30h, Sonntag 10:00 - 14:00)

EFT Modul I, Klopfakupressur Basiskurs (mit Zertifikation nach den Richtlinien des EFT- D.A.CH. Fachverbands)

Dies ist eine professionelle Ausbildung für Selbstanwender und alle, die beruflich mit dieser Methode arbeiten möchten. Sie erlernen die Grundtechnik von EFT, können Erfahrung in der Selbstanwendung sammeln und einfach strukturierte Themen erfolgreich bearbeiten. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Die Inhalte sind:

Historie, geschichtliche Hintergründe

Die EFT-Grundtechnik, der Ablauf

Die Anwendung bei körperlichen Themen

Die Anwendung bei emotionalen Themen

Aspekte bearbeiten

Der Umgang mit der "psychischen Umkehr", PU

Die Film-Technik, der "Persönliche Friedensprozess"

Umgang mit belastenden Erinnerungen und Suchtthemen

Viel praktisches Üben verleiht Ihnen Sicherheit im Umgang mit der Technik.

Ort: In meiner Heilpraxis in Ungerthal 4 km südlich von Schwabach

Kosten: € 190,-

(EFT Modul II wird im Juli angeboten, Näheres auf meiner Website)

Do., 26.05.2011 (19:00h - 21:00h):

Schmerzen und Migräne: Was kann die Energetische Therapie? (VHS Vortrag)

Ort: Kulturscheune Leerstetten

€ 8,-- (Anmeldung bitte über www.vhs-roth.de)

Wie Sie sich durch das themenfreie beständige Klopfen Ihren Alltag erleichtern können, eine Anleitung

Viele von Ihnen kennen und praktizieren die themenbezogene Anwendung der Klopfakupressur. Sie können das Klopfen jedoch auch im Alltag anwenden, um Ihr Energiesystem immer wieder auszugleichen, ohne dass Sie an bestimmten Themen arbeiten. Das beständige Klopfen kann Sie im Alltag genau in den Momenten unterstützen, in denen Sie unter Druck geraten oder mit unangenehmen Gefühlen konfrontiert sind. Es verschafft Ihnen damit direkt an Ort und Stelle Erleichterung. So steht Ihnen mehr Energie zur Verfügung, um Ihre Aufgaben ruhiger und gelassener zu bewältigen.

Das beständige Klopfen ist die einfachste Form des Klopfens, die es gibt - Ohne Einwertung eines Belastungsgrades, ohne Einstimmungssatz, ohne Erinnerungssatz und ohne 9-Gamut-Sequenz. Sie klopfen einfach Ihre Akupressurpunkte, ohne auf eine besondere Reihenfolge zu achten, so oft und so viel wie möglich, zu allen möglichen und unmöglichen Zeiten, z. B. wenn Sie alleine sind und gleichzeitig klopfen können, wenn Sie in Gesellschaft sind und gleichzeitig klopfen können oder sobald Sie bemerken, dass ein Unwohlsein oder negative Gedanken und damit negative Gefühle in Ihnen entstehen.

Sie haben bei vielen Tätigkeiten die Möglichkeit, gleichzeitig zu klopfen. Wenn Sie einmal beginnen, das beständige Klopfen in Ihren Alltag zu integrieren, werden Sie dessen Wert erkennen. Das wird Sie sicher motivieren, es häufiger anzuwenden und auch in ungewöhnlichen, hektischen Situationen daran zu denken.

Für das beständige Klopfen können Sie aus allen Punkten wählen, die Ihnen geläufig sind. (Sie finden eine kostenlose Übersicht zum Download auf meiner Website unter "EFT alles auf einer Seite, www.annepretorius.de) Sie mögen vielleicht alle oder nur einen gewünschten Teil dieser Punkte beklopfen, z.B. nur die Punkte im Gesicht oder nur die Punkte an den Fingern. Sie können auch Ihre persönlichen Lieblingspunkte verwenden, es sollten jedoch mehrere verschiedene Punkte sein, nicht nur einer. Sie brauchen sich dabei nicht an eine bestimmte Reihenfolge zu halten, auch nicht an ein bestimmtes Rezept. Was für eine Freiheit...jetzt gibt es wirklich keine Ausrede mehr, oder?

Gerade für das Klopfen in der Öffentlichkeit gibt es eine Methode, die es Ihnen erlaubt, völlig unauffällig zu klopfen: Dazu werden nur die Fingerpunkte Ihrer Hand verwendet, und zwar können Sie diese mit dem Daumen bzw. mit dem Zeigefinger der gleichen Hand klopfen oder auch einfach abwechselnd halten.

Sie klopfen oder halten zunächst den Daumenpunkt mit dem Zeigefinger oder mit dem Mittelfinger der gleichen Hand, je nachdem, mit welchem Finger Sie diesen Punkt besser erreichen. Danach klopfen Sie den Zeige- und den Mittelfingerpunkt mit dem Daumen der gleichen Hand. Den Punkt am Nagelfalz des kleinen Fingers erreichen Sie auch bequem mit dem Daumen.

Auf diese Weise können Sie unbemerkt klopfen, mit der Hand unter dem Tisch oder in Ihrer Manteltasche. Während Sie zu Fuß unterwegs sind oder wenn Sie mit dem Auto an der Ampel stehen. Sie können beim Fernsehen, beim Lesen und in der Toilette klopfen. In öffentlichen Verkehrsmitteln, im Supermarkt beim Einkaufen und beim Arzt im Wartezimmer. Beim Spazieren gehen oder Joggen, wenn Sie telefonieren und wenn Sie Tagebuch schreiben.

Ihnen sind kaum Grenzen gesetzt, lediglich wenn Sie beide Hände für Ihre Tätigkeit brauchen, am PC zum Beispiel. Dennoch bleiben genügend Situationen, in denen Sie Ihr Energiesystem ohne spezielles Thema ausgleichen können. Probieren Sie es aus, wenn Sie im Stau stehen oder wenn Sie auf jemanden warten. Sie können damit mühelos auf mindestens eine Stunde

Klopfen am Tag kommen. Und das wird, regelmäßig ausgeführt, Ihren Alltag verändern. Sie können aufkommenden Ärger oder Ungeduld gleich lösen, ohne dass es Ihre Laune für den restlichen Tag verderben muss. Sie brauchen sich dann gar nicht auf ein bestimmtes Gefühl einstimmen, denn Sie sind ja schon mittendrin im Gefühl. Negative Gedanken können Sie im Moment der Entstehung beruhigen oder auflösen.

Sicherlich, das beständige Klopfen kann eine Arbeit mit bestimmten Themen nicht ersetzen, dennoch ist es eine wunderbare Ergänzung auf dem Weg zum inneren Frieden und zum gezielten Klopfen an bestimmten Themen. Nutzen Sie die Chance, probieren Sie es für einige Wochen aus und sammeln Sie Ihre Erfahrungen damit. Ich bin gespannt und dankbar über Ihre Rückmeldungen.

Das war es für den Monat Januar, ich wünsche Ihnen noch alles Gute,
Mit herzlichen Grüßen,

Anne Rose Pretorius

