

Die Sedona Methode für Fortgeschrittene

Du willst mit Hilfe der Loslass- Techniken in deinem Leben «Durchstarten»? Hier findest du Anleitungen und Tipps dazu.

Je mehr und öfter du die Loslass- Techniken und die daraus entstehenden Erkenntnisse integrierst, umso freier wirst du dich fühlen. Dies bedingt, dass du etwas Zeit in dich investierst. Daher empfehle ich dir, dass das Loslassen zur «Genusszeit» wird. Die Sedona Methode ist ein Werkzeug, für mehr Freiheit und Frieden. Du erreichst deine Ziele einfacher. Der tiefere Sinn ist das dauerhafte Einssein mit deiner Seele, mit deinem Wesen. Gönn dir die Zeit dafür. Beat Gassmann.

«Je mehr dein Geist ruhig wird, umso besser wird es dir gehen. Sei glücklich. Je weniger Gedanken du hast, umso kraftvoller werden diese, es entsteht eine gebündelte Energie. Je ruhiger der Geist wird, umso mehr fühlst du dein Selbst, die Liebe, den Frieden, die Stille die du bist».

«Dieses glücklich sein ist immer da, es hat den Namen Liebe». Lester Levenson

JETZT- Sedona:

Diese Übung ist sehr wertvoll für den Alltag, um öfter und länger in den Seins Qualitäten der Stille, Freude, Unerschütterlichkeit verankert zu sein.

Verlangsame bewusst dein Denken. Denke langsamer und noch langsamer. Verbinde das mit tiefen Atemzügen. Erlebe das eine Minute oder länger.

Was ist jetzt in dieser Sekunde dein erstes Gefühl, dein erster Gedanke, deine erste Gesamtwahrnehmung?

Kannst du dies willkommen heissen? Lasse wie gewohnt los. Was hat sich verändert? Spüre die neue Qualität und lasse weiter los, bis du dich deutlich freier fühlst. Nimm nun den «weisses Blatt» Zustand wahr. Ist es weit, hell? Ist da eine Ruhe oder eine Freude? Achte auf die angenehmen Empfindungen und lasse sie ausbreiten.

Kannst du nun auch den Raum, die Stille, die Präsenz, welche dies alles registriert wahrnehmen? Kannst du diese Präsenz etwas bewusster wahrnehmen? Und noch etwas bewusster? ...und geniessen.

JETZT bist du bereit: Zu deinen Themen gezielt loszulassen, zum Liebe senden (zu dir, zu Menschen, zu Projekten, für die nächste Tätigkeit) oder um deine Ziele zu visualisieren.

Varianten: Es gibt viele Möglichkeiten der JETZT- Sedona Anwendung: Hier ist eine weitere:

Was ist jetzt in dieser Sekunde dein erstes Gefühl, dein erster Gedanke, die daraus resultierende Gesamtwahrnehmung. Sammle dieses Gefühl zwischen den Händen (wie du es bei mir gelernt hast). Verfahre so mit 3 bis 5 Wahrnehmungen. Lasse nun die ganze Gruppe von Wahrnehmungen los. Dann wiederhole dies bis du dich frei fühlst. Geniesse nun den «weisses Blatt» Zustand.



Die Sedona Methode für Fortgeschrittene



Heilung von Beziehungen

Erstelle eine Liste von ca. 10 Personen, zu denen du loslassen freier fühlen möchtest. Denke an die erste Person auf deiner Liste: Lasse nun Negatives und Positives zu dieser Person los, bis du dich deutlich freier fühlst (5 bis 9 Schichten reichen oft). Sende dieser Person Liebe. Spüre was zurück kommt. Sende nun zu dir Liebe.

Wenn du das nächste Mal das Loslassen anwendest, beobachte wie es dir mit dieser Person geht. Lasse weiter los und sende Liebe. Wiederhole das Loslassen in den nächsten Tagen, bis nur noch Liebe da ist.

Dann wirst du dich nach kurzer Zeit ganz frei und neu dieser Person gegenüber fühlen. Sende immer mal wieder Liebe auch wenn du dich schon ganz frei fühlst.

Nimm am nächsten Tag die 2. Person von deiner Liste dazu und verfare wie oben beschrieben.

Zeitlinie- Technik

Dies ist eine sehr effektive Technik, welche ich im Laufe der Jahre entwickelt habe. Damit kannst du alte Traumata und auch kleine belastende Alltagssituationen im Nachhinein einfach und dauerhaft auflösen.

Du solltest die Zeitlinie- Technik schon einige Male mit mir praktiziert haben, damit du verstehst was geschieht und diese auch selbständig anwenden kannst. Diese Anleitung dient als Erinnerungshilfe.

Beginne mit dem JETZT- Sedona. Erwinnere dich nun an eine Situation in der Vergangenheit, die du klären möchtest. Verbinde dich mit der Erinnerung. Wie geht es ihr/ihm dort. (Beschreibe die Situation in der 3. Person) Was erlebt sie? Was fühlt sie? Was denkt sie? Lasse sie es erleben. Lasse nun los, entweder dort in der Situation oder bei dir, wie du es bei mir gelernt hast. Schauge wie es jetzt ist und wiederhole das Loslassen bis sie (du in der Vergangenheit), ganz frei ist.

Lasse sie (Person in der Vergangenheit) diese Energie, diese Freiheit erleben. Schauge, wie es nun bei dir ist. Geniesse und lasse los. Verbinde dich nun mit dem «weissen Blatt Zustand»

Schnellstrasse zum Glück: Affirmationen/ Imagination

Erstelle eine Liste von Zielen. 2 bis 4 Ziele. *Z.B. Es kommt immer gut. Die Energie fliesst frei und leicht. Ich erlaube mir alles zu erreichen, nur durch Loslassen. Ich lebe immer mehr aus meiner Mitte heraus. Ich erlaube mir mehr und mehr alles zu lieben. Ich erlebe strahlende Gesundheit. Ich erlaube mir mein optimales Wohlfühlgewicht.*

Was möchtest du verändern/ erreichen. Wähle ein Ziel aus:

1) Was löst es in dir aus? Dies kann positiv oder negativ sein.

Die Sedona Methode für Fortgeschrittene

- 2) Lasse dazu los. Wiederhole 1) und 2) bis du dich zu diesem Ziel freier fühlst und voller Zuversicht bist, dies auch zu erreichen bist.
- 3) Stelle dir nun vor, wie es sein wird, wenn du das Ziel erreicht hast. Erlebe es mit allen Sinnen.
- 4) Wie fühlt es sich jetzt an? Lasse auch dies wieder los, damit du immer mehr in einen Zustand der Unerschütterlichkeit gelangst.

Dies ist sehr wirkungsvoll, wenn du dir täglich ein paar Minuten Zeit dafür nimmst. **Mache das für 30 Tage oder so lange bis du das Ziel erreicht hast.** Gerne höre ich von deinen Erfahrungen.

Der Alltag ist dein Lehrmeister:

Wir sind Mitschöpfer unserer Realität. An allem was wir im Alltag erleben, haben wir unseren Anteil. Dies hat nichts mit Schuld, oder was mache ich falsch...zu tun. Es sind einfach Muster, die darauf warten erkannt und losgelassen zu werden.

Falls sich dein Erleben im Alltag gut anfühlt, wunderbar. Falls nicht, ist Loslassen angesagt. Prüfe deine Gedanken und Gefühle zu den jeweiligen Situationen und lasse los, bis nur noch Liebe - Frieden da ist. So wird dein Tag zum Geschenk. Du erkennst Überzeugungen und Muster, von welchen du zum Teil gar nicht einmal wusstest, dass sie da sind. Wie wäre es, wenn deine Antwort auf alles was ist, immer mehr Liebe wäre? Dies wird bestimmt einfacher, wenn du alles willkommen heisst und dazu die Methode anwendest.

Du kannst sicher sein, alles was in dir ein ungutes Gefühl, negative Gedanken auslöst ist nichts anderes als eine Geschichte, die befreit werden möchte.

«Letting go and love».

To do Liste

Bevor du eine Arbeit beginnst, setze dich hin und lasse das Positive und das Negative zu dieser Arbeit los. Wechsle einige Male hin und her, bis du keinen Widerstand mehr spürst. Entweder wirst du jetzt motiviert sein oder du beschliesst diese Arbeit nicht oder nicht jetzt zu tun.

Angst vor Ereignissen/ Begegnungen

Wende diese Technik optimalerweise ein paar Tage oder länger vor dem eigentlichen Ereignis an: Lasse los, bis alle Angst weg ist. Stelle dir dann vor, wie es sein wird, wenn es optimal verlaufen würde.



Die Sedona Methode für Fortgeschrittene

Lass dich überraschen. Falls nach der Begegnung noch etwas da ist oder auftaucht, was sich nicht frei anfühlt, lasse los und sende Liebe.

Das Beste - das Schlechteste, was passieren könnte

Eine kraftvolle Technik, um an tiefer liegende Schichten zu gelangen und diese auf zu lösen.

Nachdem du gründlich zu einem Thema losgelassen hast:

Stelle dir vor, was ist das Schlimmste, was passieren könnte? Was immer auftaucht, lasse es los. Stelle die Frage 4 bis 9 Mal → lasse los, bis nichts mehr auftaucht.

Stelle dir vor, was ist das Beste, das passieren könnte? Was immer auftaucht, lasse es los. Stelle die Frage 4 bis 9 Mal und lasse los, bis nichts mehr auftaucht.

Einschlafritual:

Gehe abends kurz durch den Tag und lasse alles los, was dich beschäftigt hat. Nutze bei emotionsgeladenen Themen die Zeitlinie Technik.

Schenke dir anschliessend Gedanken und Empfindungen der Liebe und schlafe so ein. Eine einfache Gewohnheitsänderung mit grosser Wirkung. Über Nacht kann das Unterbewusstsein wunderbar weiterwirken.

Erfolge/ Gewinne

Erstelle in deinem Sedona Arbeitsbuch eine Rubrik, wo du Erfahrungen/ Gewinne, die du durch das Loslassen erreicht hast, notierst.

Dies hilft dir zu sehen, was sich alles verändert und dient dir zur Motivation dran zu bleiben.

«Mein Ziel ist: ich erreiche Fülle in allen Bereichen mit Leichtigkeit nur durchs Loslassen» Larry Crane

Themen zum Anwenden der Methode:

Familienmitglieder, Bekannte, Freunde, Arbeitskollegen
Geld, Finanzen, Behörden, Politiker, Gesundheit, Wetter, Lebenssituation
Eigene Geschichte (Vergangenheit bereinigen), Ziele.

Im Buch: Die Sedona Methode findest viele weitere Anwendungsbereiche und Tipps.

