



*7 Powerschritte, wie Du vom Stress und Deinen
Ängsten in Deine innere Stärke zurückfindest
und Krisenzeiten überwinden kannst!*

Von Sabine Kohlhepp 2021

Warum ist es so, dass manche Menschen mit ihren Ängsten und dem daraus resultierenden Stress besser umgehen können als andere?

Wie kannst Du mehr Qualität, Glück und Zufriedenheit und innere Harmonie in Dein Leben bringen?

Wie schaffst Du es innerhalb von 7 Powerschritten wieder in Dein Gleichgewicht zu finden und besser mit Herausforderungen umzugehen?

Der Schlüssel liegt in Dir und alles was Du dazu benötigst ebenfalls!

Jeder Mensch hat die Fähigkeit innere Stärke zu entwickeln, sich seiner Ressourcen bewusst zu werden.

Folgende 7 Schlüsselfaktoren haben sich wissenschaftlich in der Praxis bewährt und die wahren:

1. Powerschritt

Annehmen was ist, die Akzeptanz innerhalb einer Situation oder Begebenheit!

Alles was wir in unserem Leben erleben, denken, fühlen , damit meine ich, komplett wahrnehmen mit allen unseren Sinnen, bewerten wir auch meistens sofort innerhalb der Situation in der wir uns gerade befinden und daraus erfolgen wiederum Emotionen die wir steuern und ein Resonanzfeld aufbauen.

Alles was ist und alles was in Dein Leben gezogen wird, vom Job, Deinem Freundeskreis, Deine

Partnerschaft und alltägliche Situationen etc...,
ist eine Schöpfung die Du kreierst!

Alles folgt einer Abfolge von aufeinander
bauenden Resonanzfeldern!

(Buchempfehlung :Rupert Sheldrake:„Das
schöpferische Universum“)

Alles was Du in Dein Leben ziehst, ist auch
immer für DICH bestimmt und was Du nicht in
Dein Leben ziehst, wird auch nicht für Dich
bestimmt sein.

Wichtig hierbei ist die Bewusstheit und das
Bewusstsein zu haben, das alles, was Dir gerade
hier passiert ist, eine Abfolge von Situationen mit
Menschen, Dingen oder Tieren etc. ist, die für
Dich bestimmt sind, um Deine Erfahrungen zu
machen, die Deine Seele hier noch machen
möchte, um wachsen zu können. Einige
Situationen mögen besonders schlimm gewesen

sein und andere weniger schlimm und einige
waren ganz wundervoll und inspirierend und
erfüllend☺

Doch alles dient Deinem Wachstum, zu wachsen
an den Herausforderungen, die Dein Leben
betreffen.

Womit wir auch dann beim BEWERTEN wären.

Du bewertest IMMER!!!

Vielen sagen, dass man erst wirklich frei ist von
Bewertungen, wenn man nicht mehr bewertet,
doch das ist leider unmöglich genauso wie es
unmöglich ist „NICHT nicht zu kommunizieren
(Paul Watzlawick)!“

Denn jede Zelle Deines Körpers kommuniziert
mit einer anderen Zelle und somit entsteht ein
Kreislauf Deines Stoffwechsels, Deiner Zellteilung

und die automatische Kommunikation mit Deiner Seele, ob Du es willst oder nicht!

Und gleichzeitig bewertet Dein Körper welche Zellen er erneuern will, welche absterben und ausgeschieden werden müssen und welche Nahrung er besonders gerne mag ☺

Alleine schon zu denken, „OH das schmeckt aber super, wie süß und lecker oder wie bitter oder salzig...Deine Sinne bewerten permanent, also mache Dich frei davon, dass man nicht NICHT bewerten soll☺

Nun liegt es an Dir wie Du etwas bewertest! Jede Herausforderung hat ihre Berechtigung und dient Dir zu wachsen.

Du kannst Dich dauerhaft dagegen wehren und in einem ständigen Widerstand mit Dir und Deiner Seele sein und somit dauerhaft Erkrankungen in Deinem Körper und Energiefeld

erzeugen, so dass die Energien nicht mehr durch diesen Widerstand rein und frei fließen können
ODER Du akzeptierst die Situation und nimmst diese an und siehst sie als ein Geschenk bzw. eine Lernaufgabe an!

Ja ich weiß, viele fragen sich immer wieder, wie soll ich eine schlimme Erkrankung annehmen können (wobei jeder Erkrankung aus Deiner Schöpfung resultiert!), oder wie komme ich über den Tod hinweg oder wie schaffe ich es jemals wieder glücklich zu werden, denn mein Partner hat mich betrogen und verlassen!

Es ist nicht immer einfach, aber es ist Deine ENTSCHEIDUNG, wie Du damit umgehen möchtest!

Ich habe alles schon erlebt was hier steht und das in schlimmer Reihenfolge! Und dennoch haben mich diese Situationen stärker gemacht, weil ich

mich dafür entschieden haben, diesen Situationen
nicht mehr dauerhaft die MACHT über mich zu
geben!

So habe ich mir meine MACHT wieder
zurückgeholt und bin in meine
SELBSTERMÄCHTIGUNG gegangen und habe
mich FÜR MICH entschieden☺für meinen WEG
und für mein Leben und für das was ich will und
was mich nährt bzw. was mir gut tut.

Denn warum soll ich kostbare Lebenszeit
verschwenden und einem Partner hinterher
trauern, der mich schlecht behandelt hat oder
warum soll ich ewig trauern über den Tod
meiner Eltern, bitte versteh mich nicht falsch,
natürlich hat es mir den Boden unter den Füßen
erstmal weggezogen und natürlich habe ich
lange getrauert und ich vermisse sie beide immer
noch unendlich viel, doch durch die Trauer habe
ich mich hängen lassen, ich hatte irgendwann

aufgehört das SCHÖNE in der Welt zu sehen und
mein Glück und glücklich Sein habe ich von dem
Tod meiner Eltern abhängig gemacht.

Doch sie waren gestorben und beide waren zur
Lebzeiten sehr lebenslustige Menschen, sie hätten
niemals gewollt, dass ich mich derart gehen lasse
und nur noch dahinvegetiere!

Und so beschloss ich wieder in mein Leben
zurückzukehren und wieder die Fröhlichkeit in
mein Leben zu ziehen und die Welt als einen Ort
anzusehen, der WUNDERVOLLES in sich birgt
und es noch vieles zu entdecken gilt!

2. Powerschritt

Vertraue darauf, dass es nur noch besser werden
kann,

(auch wenn es manchmal nicht so scheint)!

Gesunder Optimismus und positive Emotionen
erhöhen Dein Schwingungsfeld /Resonanzfeld!

Negative Emotionen hingegen lassen Dich müde und schwach werden, wir verspannen uns und verschließen uns vor allem. Unsere Nerven ziehen sich zusammen.

Fast jeder war wahrscheinlich schon mal in einer Situation verlassen zu werden oder selbst eine Beziehung zu beenden. Wir machen erst einmal unser Herz zu und schwören uns, dass wir nie wieder einen Menschen in unser Herz lassen, da wir doch zu sehr verletzt worden sind.

Doch damit schneiden wir uns dauerhaft von den höheren Schwingungen ab, die dafür sorgen, dass wir glücklich werden und wieder Liebe erleben können und sie schneiden uns von unserem HÖHEREM SELBST ab!!!

Also richte Dich wieder auf und gebe nicht Deine wundervolle Liebe und Macht ab an eine

*Situation die Du sowieso nicht verändern kannst
und wenn doch zu welchem Preis?*

3. Powerschritt

Werde wieder zu Deinem Selbst!

*Gehe in die Selbstwirksamkeit, sei von Dir
überzeugt und finde wieder zu Dir und zu Deinen
wahren Stärken.*

*Werde Dir bewusst, dass nur Du Einfluss darauf
hast, wie es Dir geht und sonst niemand. Warum
erst später glücklich oder fröhlich sein, wenn Du
es jetzt schon sein könntest?*

*Wenn Herausforderungen oder bestimmte
Anforderungen uns dauerhaft in Angst, Ärger
und Stress versetzen, dann wird unser Körper
dauerhaft einem Zustand der Anspannung sein
und diese Anspannungen erzeugen Widerstände
und diese Widerstände erzeugen Blockaden und
diese Blockaden erzeugen Schmerzen, die sogar*

chronisch werden können. Um diese Phasen der dauerhaften Anspannungen und des dauerhaften Stressses wieder abzubauen, sollten wir uns bewusst machen, was der Auslöser dafür war!

Nehmen wir mal Menschen die dauerhaft in einem schrecklichen Arbeitsumfeld arbeiten, die Arbeit macht keinen Spaß, der Chef ist ein Choleriker und dann ist man noch dem Mobbing ausgesetzt ... ist in unserer heutigen Gesellschaft leider kein Einzelfall.

Was TUN???

Merke Dir: In einem Umfeld, wo Du krank geworden bist, kannst Du nicht gesund werden!!!(Da es ja das Umfeld war, was Dich erkranken lies!)

Auch hier werde Dir Deiner Selbstermächtigung bewusst!!!

4.Powerschritt

Lerne Verantwortung zu übernehmen!

Übernehme Verantwortung über eigene Entscheidungen und höre auf einen Sündenbock zu suchen oder die Schuld einer Situation zu geben!

ALLE Menschen die anfangen, sich mit sich selbst zu beschäftigen haben natürlich auch eine Vergangenheit. Es gibt die unterschiedlichsten Geschichten, doch Alle haben sie etwas gemeinsam, die VERGANGENHEIT ist bereits gelebt worden!!!

Doch leider gibt es viele Menschen, die sich ihres Glückes verwehren, indem sie sich immer und immer wieder sagen:“ ich kann keine gesunde Beziehung in mein Leben ziehen und leben, da ich bis jetzt immer nur schlimme Beziehungen

hatte oder Missbrauch erlebte oder gewalttätige
Eltern hattenetc.....

Sie leben immer noch in der Vergangenheit und
geben der Vergangenheit die Schuld an allem wie
ihr Leben verläuft, obwohl die Vergangenheit
schon gelebt worden ist!!!

SIE IST VORBEI!!! AUS UND VORBEI!!!

**ES IST DEIN LEBEN IM HIER UND JETZT, WO
DU GANZ ALLEINE DIE MÖGLICHKEIT HAST,
ENTWEDER WEITERHIN DER VERGANGENHEIT
NACHZUTRAUERN UND DEINE „MACHT“
„DEINE EIGENERMÄCHTIGUNG, EINFACH SO
WEITER DORT HIN ZU LENKEN UND DIR DIE
TOLLEN CHANCEN, DIE DIR DAS LEBEN
BEREIT HÄLT ENTGEHEN ZU LASSEN**

**O D E R DU NIMMST ENDLICH DAS STEUER IN
DIE HAND UND LEBST EIN LEBEN, WELCHES
DU WILLST UND WELCHES DICH NÄHRT!!!**

5.Powerschritt

Baue Dir ein stabiles und tolles Umfeld auf,
welches Dich auch mal auffangen darf!

Soziale Kontakte sind enorm wichtig für ein
stabiles Umfeld und es ist schön zu wissen, wenn
man Freunde oder Kollegen oder
Familienmitglieder hat, mit den man lachen und
auch weinen kann, die für einen da sind, in
GUTEN wie in SCHLECHTEN Zeiten und für die
man ebenfalls einen Anker des Vertrauens ist!

Und wenn Du noch nicht so ein Umfeld hast,
dann baue Dir eines auf!

Gehe in Musik und Sportvereine oder suche Dir
tolle Gruppen auf Facebook oder einem anderen
Social-Media Forum, wo Du Dich austauschen
kannst und nachfragen kannst ob es auch
Gleichgesinnte gibt. Du wirst sehen, es kann
Wunder bewirken☺

Es gibt so viele tolle Gruppen! Ich mag zum Beispiel Gruppen, wo es um Spiritualität und Erkenntnis geht, Bewusstsein, vegane und zuckerfreie Ernährung oder auch unsere eigene Gruppe, die wir gegründet haben😊

So entstanden im Laufe der Zeit viele tolle Freundschaften und auch Gruppen in denen wir bis heute ausbilden😊, in den Bereichen, Stressbewältigung, Transformation, energetisches Arbeiten, Heiler-Ausbildungen, Hypnose und Familienstellen und noch vieles mehr😊 Es ist unglaublich was sich Dir eröffnen kann, wenn Du bereit dafür bist in die Selbstermächtigung zu gehen!

6.Powerschritt

Gehe LÖSUNGSORIENTIERT an Deine
Herausforderungen!

Lerne Dich auf Lösungen zu konzentrieren statt
auf die Probleme.

Werde Dir bewusst, ein PRO -BLEM ist da
(PRO=für), um angeschaut zu werden und zwar
FÜR DICH!

Es ist ein Geschenk, welches Dir hilft wieder ein
Stück weiter auf der Leiter Deines Bewusstseins
hochzusteigen, wieder weiter in Richtung
„HIGHER SELF“ – Deinem Höheren Selbst!

Frage Dich immer nach dem WARUM? Warum
ist mir das passiert? Welches Resonanzfeld habe
ich im Voraus kreiert, das ich diese Situationen
oder Menschen in mein Leben ziehe? War es aus
einer Angst heraus!?

Denn alles, was auf dieser Ebene schwingt (wie auch Eifersucht, Hass, Neid, Trauer, schlecht gelaunte Menschen, Krisen etc...), geht automatisch in Resonanz mit Dir!

Sei Dir dessen also bewusst☺

Du bist der Schöpfer Deiner Matrix!!! Denke nicht weiter über das Problem nach, denn es ist ja schon da, sondern denke viel lieber über Lösungswege nach und handle und übernehme die volle Verantwortung!

Das ist das Gesetz der Resonanz, alles schwingt mit Dir auf der Welle / Frequenz die Du aussendest, also pass BEWUSST auf was Du kreierst☺

7.Powerschritt

Setze Dir Ziele!

Ziele setzen ist der beste Weg sich auf etwas hinzuarbeiten, worauf man sich freut.

Ich zum Beispiel, ich sitze hier und arbeite an diesen 7 Powerschritten und ich kreieren gerade einen einzigartigen und vor allem ganzheitlichen Kongress, der ALLES und ich meine ALLES abdeckt an Lebensfragen!

Wir haben hier ganz tolle Experten mit wundervollen Themen für den Körper, Geist und Seele hier zusammengestellt die UNTRENNBAR miteinander verbunden sind!

Wir sehen nicht nur die Symptome, sondern wir schauen auch nach den Ursachen und gehen in die Tiefe☺

In unserer Praxis arbeiten wir ebenfalls ganzheitlich orientiert und behandeln nicht nur

die Symptome, denn Symptome sind nur da um Dir aufzuzeigen, wo Du nicht richtig gehst in Deinem Leben. Wie schon in den vorherigen Powerschritten erklärt, ist alles aufeinander aufgebaut und lebt in einer Symbiose!

Ziel ist es zum Beispiel anzustreben, den Körper und den Geist mit der Seele in Einklang zu bringen. Zu sehen wer Du bist, was Dich ausmacht als Mensch und als geistiges WESEN!

Setze Dir kleine Ziele, wenn Dich die größeren Ziele noch überfordern, denn die Ziele sollten erreichbar und machbar sein, sie sollten realistisch planbar sein und zwar von Deinen
HIER und JETZT aus...

Beispiel: Wenn Du auf der Suche nach einem tollen Job bist und Du würdest gerne zum Beispiel als Eventplanerin arbeiten, bist aber von Beruf Sekretärin und hast keine Ahnung von

Events, dann solltest Du Dir Ziele setzen, die realistisch sind um dorthin zu kommen und Du solltest den Willen und die Geduld dafür mitbringen, die dazu nötig sind, um eventuell eine Umschulung zu machen oder zuerst Kurse und Workshops zu buchen, die Dir zeigen wie es geht und Dir auch noch die nötigen Kontakte hierzu vermitteln!

Eine zeitliche und messbare und realistische Planung und MOTIVATION sind hier erforderlich, um auch erfolgreich zu werden!

Alle diese Powerschritte sind Deine Schlüssel, dich sich alle gegenseitig ergänzen!!!

Du kannst alle Schritte in Ihrer Einzigartigkeit trainieren und damit Deinen Stress und Deine Ängste transformieren!

Es gibt jede Menge gute Bücher und Workshops hierzu, wie Du lernst in Deine volle Kraft und

innere Stärke zu kommen, um Dein volles
Potenzial leben zu können😊

Trau Dich! Du schaffst alle was Du willst, wenn
Du nur daran glaubst! ES GEHT😊

Ich wünsche Dir nun viele Spaß und viele
Erkenntnisse bei diesem wundervollen und
einzigartigen und völlig kostenfreien Kongress

Ich freue mich, dass Du dabei bist und Du darfst
gerne dieses kleine Geschenk hier mit anderen
teilen.

Etwas Gutes zu teilen, setzt den Samen für etwas
neues Gutes😊

Danke

Herzliche Grüße

Sabine Kohlhepp

<https://www.dualseelenpartneronline.de>

<https://www.the-vision-revolution.de>

