



Naturheil-Praxis

Informationsfeld- und Energiemedizin

Stephanie Merges-Wimmer



.....

Affirmationen

Entspannung

von

Stephanie Merges-Wimmer



Kurze Übersicht zu den Inhalten:

01 – Tiefenentspannung

Bei dieser großen Entspannung wird der Atem aktiv mit einbezogen. Anschließend lösen Sie weitere Verspannungen mit Hilfe des Lichts, um sich dann von alten Belastungen zu befreien. Die darauf folgenden, positiven Affirmationen stärken das Vertrauen in sich selbst und bauen auf. Insgesamt eine wertvolle und hilfreiche Erfahrung.

02 – Erfolgsprogramm

Schöne und ausführliche Entspannung mit Erfolgsprogrammierung. Sie ermöglicht in die eigene Tiefe einzusteigen, los zu lassen und sich selbst zu vertrauen. Die anschließenden Affirmationen lenken die Aufmerksamkeit auf die eigene Schöpferkraft und ermutigen, diese auch zu nutzen.

05 – Aktive Meditation für ein gutes Verhältnis zum Körper

Mit Hilfe der Atmung reist Du durch deinen Körper und behandelst ihn mit Unterstützung eines Wattebausches von innen. Du lenkst liebevolle Energien, löst Verspannungen und stellst so ein verbessertes Verhältnis zu Deinem Körper her. Eine sehr entspannende und Achtsamkeit schulende Meditation.

07 – Sie gestalten Ihr Leben bewusst

Eine schöne Entspannung mit Mut machenden und das Selbstvertrauen stärkenden Affirmationen.

08 – Ich bin fähig, ich stehe zu mir

Eine gute, tiefführende Entspannung mit anschließenden positiven Affirmationen, die helfen, sich auf sich selbst und die eigenen Ressourcen zu besinnen und diese zu nutzen.

09 – Ich bin bewusst

Eine schöne Entspannung mit der Achtsamkeit auf den Atem. Die positiven Affirmationen verstärken eine bewusstere Lebensführung, Mut machend und Klarheit schaffend.

10 – Kosmische Energie

Eine sanfte, kurze Entspannung, beruhigende und liebevolle Affirmationen, Hinweise auf die kosmischen Gesetze und ihre Auswirkungen.

11 – Ich bin erfolgreich

Eine kurze Entspannung mit nachfolgenden Affirmationen zu einer positiven Lebenshaltung, die auf der schöpferischen Kraft der Liebe beruhen.

Anschließend Affirmationen, die der Hinwendung zum Leben und der innewohnenden Schöpferkraft im konkreten Leben Unterstützung geben.

15 – Geistigen Gesetzmäßigkeiten

Kurze Entspannung mit anschließenden Affirmationen, welche die Gesetze des Denkens und des Geistes als auch die Kraft der Gedanken erklären.

17 – Mein inneres Wesen

Eine kurze Entspannung mit anschließenden Gedanken über den innersten Wesenskern des Menschen - den göttlichen Wesenskern.

Sie erfahren Hinweise auf das ICH BIN und dessen Bedeutung.

19 – Schritte in die Freiheit

Eine beruhigende, sanfte Entspannung mit anschließenden Gedanken, die eine liebevolle Beziehung zum Körper herstellen. Sich Schritt für Schritt von Altem lösen und sich auf den Weg in die Freiheit begeben.

25 - Adipositas

Eine sehr angenehme Entspannung mit aktiven Hinweisen, den eigenen Körper und sich selbst zu lieben. Körper, Geist und Seele sind eine Einheit und die Tatsache, dass wir mehr sind als dieser Körper, verändert den Blickwinkel und ermöglicht, die Fixierung auf das Essen zu lösen.

Für jeden hilfreich, der Gewichtsprobleme hat.





Du bist mehr, als Du denkst

Ein bewusstes Leben finden. Mit einfachen, praktischen Beispielen führt Stephanie Merges-Wimmer ihre Leser in ein erstes Verständnis spiritueller Zusammenhänge und die Wirkmechanismen des Glücks. Sie zeigt auf, wie sich Gedanken und Gefühle auf unser seelisches, geistiges und körperliches Befinden auswirken und gibt Anstöße, das eigene Leben konstruktiv neu zu gestalten, damit Freude, Gesundheit und Erfolg einziehen können.

[TIP - Transpersonaler Imaginativer Prozess](#)

Der Schlüssel zur Heilung liegt im Land der Seele verborgen, den Weg dorthin weisen uns innere Bilder. Der Transpersonale Imaginative Prozess (TIP) beschreibt einen Entwicklungsweg im Sinne einer Heldenreise, der über sieben Etappen immer tiefer zu innerer Wahrheit und Authentizität führt.

[WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE AUF UNSERER WEBSITE.](#)



Naturheil-Praxis
Ganzheitliche Ursachenbehandlung
Informationsfeld- und Energiemedizin
Stephanie Merges-Wimmer
Alois-Leitner-Str. 6, 84359 Simbach (Inn)
Tel. +49 [0]8571 / 98 34 - 141
stephanie.merges@web.de
merges-wimmer.de
nutze-deine-potenziale.de
timewaver-coaching.de