

Selbst-bewusst-Sein

**Alte Glaubenssätze, Gedanken- u. Gefühlsmuster
nachhaltig transformieren
Leichtigkeit und Lebensfreude leben**



Karin Alana Cimander – Athos Lebensbalance

Erstellt von:



Athos Lebensbalance

Karin Alana Cimander

Halfesweg 28

42651 Solingen

Tel. 0212 / 401 63 717

www.athos-lebensbalance.de

info@athos-lebensbalance.de

1. Auflage 10/2021

© 2021 by Athos Lebensbalance, Karin Alana Cimander, Solingen

Bildquellen: fotolia.com

Titelbild: 67490066 © christophkadur82

Seite 5: 60922884, © Trueffelpix

Seite 6: 64422270, © Sondem

Seite 7: 104990960, © WavebreakmediaMicro

Seite 9: 162676048, © Alfira

Seite 10: 140651070, © Prazis

Seite 11: 68202501, © whiteisthecolor

Seite 14: [Alexey Hulsov](#) auf [Pixabay](#)

Für die Inhalte verlinkter Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Ich übernehme für deren Inhalte keine Gewähr oder mache sie mir zu eigen.

Inhalt

Einleitung - Selbstwert und Selbstwertgefühl	4
Das hältst du von dir selbst?	6
Die 30- Tage Selbst-Wert-Gefühl Übung	7
Wie deine Umwelt dein Selbstwertgefühl beeinflusst hat	9
Alte Glaubenssätze transformieren bzw. auflösen	11
Was ist normal? Ein Videolink von Vera F. Birkenbihl	10
Gedankenhamsterrad	12
MindEmotion Healing©	14
Das Dankbarkeitsritual	15
Herzensanteile zurückholen	16
Schlusswort und Hinweise	18

Einleitung

Kennst den Unterschied zwischen Selbstwert und Selbstwertgefühl?

Oft sprechen wir von Selbstwert und meinen damit ein Gefühl des Nichtgenügens, des nichts wert seins, des sich klein, hilflos und ohnmächtig föhlens.

Doch – dein Selbstwert war bei deiner Geburt 100% und – ist es immer noch!

Du warst und bist WERT-VOLL!

An deinem Wert hat sich nichts geändert!

Verständlich möchte ich dir das an einem kleinen Beispiel deutlich machen.

Stelle dir einen 50 Euro-Schein vor. Er hat einen Wert von 50 EUR, oder?

Nun stelle dir vor, dieser Schein wird zerknüllt, mit Dreck beschmiert und es wird auf ihm herum getrampelt.

Wieviel ist dieser Schein nun wert? Genau – er ist immer noch 50 EUR wert!

Und genau so ist das mit deinem Selbstwert.

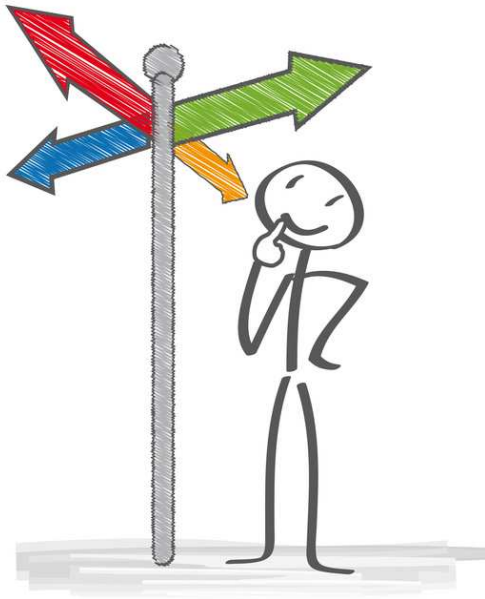
Egal, wie oft du geschlagen, getreten und beschmutzt wurdest (auch sinnbildlich), dein WERT hat sich nicht verändert!

Es ist das GEFÜHL, das sich verändert hat und das dich heute minderwertig föhlen lässt.

Doch nun bist du auf dem besten Weg das zu verändern.

Herzlichen Glückwunsch!!!!

Sicher stellst du dir jetzt die Frage:
„Aber wie fange ich das an? Wie kann ich mich aus dem alten
Gefühls-Hamsterrad aussteigen und neue Wege gehen?“



Mit diesem e-book bekommst du eine Menge toller Tools an die Hand
um das Ganze nachhaltig zu verändern.

Und nun habe ich eine Frage an dich:

*„Was hältst du eigentlich selbst von dir?“
Ganz ehrlich!*

**Empfindest du dich als wunderbares, einzigartiges,
liebenswertes, großartiges,
göttliches Wesen?**



Wenn deine Antwort **kein** aus tiefsten Herzen kommendes
„JA“
ist, dann ist diese erste Übung genau das Richtige für dich!

Lass´ dich einfach drauf ein und spüre die positiven Veränderungen,
die geschehen können.

Und los geht's!



- Stelle dich morgens vor den Spiegel, schaue dir in die Augen und sage **LAUT** zu dir selbst:
- **„ICH BIN ein wertvoller und einzigartiger Mensch und liebe mich, weil ...“**
- den Satz beendest du mit deinen eigenen Worten.
- schreibe diesen Satz auf.
- Mache diese Übung 30 Tage hintereinander (wenn du einen Tag vergisst, darfst du wieder von vorne beginnen. ☺)
Jeden Tag einer neuen Satz, warum du wertvoll und einzigartig bist, **denn - das bist du!!!**
- Lese dir am 31. Tag alle Sätze noch einmal selbst LAUT vor und versuche zu **FÜHLEN** (wichtig) was du geschrieben hast.

Es kann sein, dass dir vielleicht am 3. Tag schon nichts mehr einfällt, warum du wertvoll und einzigartig bist.

Das ist ganz normal, da du bisher in deinem Leben durch Andere immer das Gegenteil gespiegelt bekommen hast.

Lasse dich bitte nicht entmutigen und mache weiter.
Es lohnt sich! 😊

Am 31. Tag wirst du dich selbst für dein Durchhalten belohnen.

Lass´ all deine Sätze wirken – und - **fühle sie** – nimm sie in dich auf.

Wenn du magst, kannst du diese Übung nach einiger Zeit wiederholen.

Du wirst dann feststellen, dass es wesentlich einfacher ist, denn du hast eine Menge geleistet und dein SELBST-WERT-Gefühl hat sich wundervoll entwickelt.

Denn – DU BIST wundervoll und einzigartig!

**Ein einmaliges Wesen, das es im gesamten
Universum kein 2. Mal gibt!**

Ich hoffe der kleine Auszug hat dir gefallen.
Hier kannst du das gesamte e-book mit allen unterstützenden,
inspirierenden Übungen herunterladen.

<https://elopage.com/s/athos-lebensbalance>

Ich wünsche dir viel Freude, Licht und Liebe! ☺

Gerne stehe ich dir, darüber hinaus, mit meinem Beratungspotential,
wie

- das Auflösen von Traumata
- Blockadenlösung
- Tiefgehende-innere-Kind-Arbeit
- Manifestationsblockaden auflösen
- Quantenheilung
- Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
- uvm.

zur Verfügung, mit dem wir weitere, tief liegende Themen auflösen
können.

Unter www.athos-lebensbalance.de kannst du alles über meine
Arbeit und mich erfahren.



Karin Alana Cimander

LiveCoach

Master/Teacher of Magnified Healing®, Phase 1

zert. Quantum Energy Coach®

Weißer Zeit Heilerin, Level 1

Channelmedium

Hinweis: Die Beratungen von Athos Lebensbalance – Karin Alana Cimander dienen
nicht zur Behandlung von Krankheiten und ersetzen nicht den Besuch beim
Heilpraktiker oder Arzt.