



TCM QIMED-Nanlong

Dao für Traditionelle Chinesische Medizin

SELBSTHEILUNG

Leben ist nicht das Denken

Sondern Leben ist das Fühlen

Das wahre Geschenk ist das Gefühl

Kasinostrasse 19, 5000 Aarau - Neumarktplatz 12, 5200 Brugg

Theaterstrasse 14, 8001 Zürich

nanlong@bluewin.ch - Tel: 079 551 86 88

Deine Emotionen sind die energieliefernden Kräfte hinter deinen Gedanken.

Je intensiver du etwas fühlst, desto grösser wird der Effekt dieses Gedankens oder Umstands auf dein Leben sein. Eine Emotion ist wie ein elektrischer Strom oder ein Feuer, die entweder konstruktiv oder destruktiv sein können, je nachdem, wie sie benutzt werden.

Das Prinzip der Emotion behauptet, dass deine Entscheidungen und nachfolgenden Handlungen zu 100% auf Emotionen basieren. Sie sind nicht grösstenteils emotional oder zu 90% emotional und zu 10% logisch, wie man bisher angenommen hat. Sie sind vollkommen emotional.

Alles, was du tust, basiert auf irgendeiner Emotion.

Hieraus erfolgten die fünf Sätze und die Wahrnehmungsübung für die Selbstheilung.

FÜNF SÄTZE FÜR EINE WAHRNEHMUNGSÜBUNG – LANG

1. Ich nehme ein Gefühl bewusst wahr in einem bestimmten Körperbereich.

(die Angst, die Trauer, die Verzweiflung etc. ... in meinem Bauch, meinem Herz, meiner Brust etc.) Kurz innehalten in dieser klaren körperlichen Wahrnehmung.

2. Ich umarme dieses Gefühl oder ich nehme dieses Gefühl an.

Erkennen und umarmen - akzeptieren als einen Teil von mir

3. Ich gebe diesem Gefühl Raum.

Der betroffene Körperteil wächst in meiner Vorstellung.

Die Atmung begleitet diesen Vorgang der Visualisierung und öffnet alle meine Poren, wie ein Ventil, um ein Gleichgewicht zu finden mit Körper, Seele und Bewusstsein.

...Erst wenn ich eine innere Ruhe spüre und das Gefühl neutral wird, gehe ich zum nächsten Schritt...

4. Ich danke meiner Seele für diese Empfindung.

Das Gefühl belastet mich nicht mehr, es ist neutral.

5. Ich danke mir selber, meinem Bewusstsein, für den Kontakt mit meiner Seele und meinen Gefühlen.

Gelassenheit findet Raum in meinem Körper.

FÜNF SÄTZE FÜR EINE WAHRNEHMUNGSÜBUNG – KURZ

- 1. Ich spüre eine Anspannung im...Bereich - z.B. Wut. (Kurz innehalten in dieser klaren körperlichen Wahrnehmung.)**
- 2. Ich umarme (es) oder dieses Gefühl oder ich nehme dieses Gefühl an.**
- 3. Ich gebe (dir Raum) oder diesem Gefühl Raum in der Atmung (Alle meine Poren öffnen sich).**
- 4. Ich danke dem Gefühl.**
- 5. Ich danke meinem Bewusstsein.**

1

Achtung : Bei negativen Gefühlen: Machen Sie die Wahrnehmung Übung: 3 x 5 min pro Tage, insgesamt 15 Tage. Sie werden deutliche positive Veränderung Ihrer Gefühle spüren.

EINE WAHRNEHMUNGSÜBUNG NACH Z.ZHANG

Ich atme **EIN GEFÜHL** ein (Bauch nach hebt), ausatmen **EIN GEFÜHL** spüren.

Neutrales Gefühl als die Kraft des Lebens.

Lebenslang innehalten in dieser klaren körperlichen Wahrnehmung.

NEGATIVE EMOTIONEN & GEFÜHLE WAHRNEHMEN

Wut

frustriert
genervt
verteidigend
beleidigt
gehässig/boshaft
irritiert
aggressiv/zornig

Trauer

sorgenvoll
trauern
kummervoll
bestürzt
bedauern
gelähmt
getroffen

Angst

ängstlich
verletzlich
besorgt
nervös
vorsichtig/gehemmt
skeptisch

Deprimiert

enttäuscht

entmutigt

schuldig

niedergeschlagen

blockiert

mutlos

trübselig

Scham

ausgegrenzt

minderwertig

schuldig

beschämt

abstossend

pathetisch

Herablassend

Gleichgültig

lustlos

gelangweilt

abwesend

kalt

lemblos

müde

uninteressiert

Verärgert

irritiert
wütend
feindselig
gehässig
verurteilend
eifersüchtig
beleidigend

Verletzt

beleidigt
gedemütigt
Herabgesetzt
schikaniert
entsetzt
leidend
empört

Verwirrt

ruhelos
verloren
gestresst
unbeholfen
bestürzt
desillusioniert
streitlustig

POSITIVE EMOTIONEN & GEFÜHLE WAHRNEHMEN

Offen

verständnisvoll
mitfühlend
zufrieden
harmonisch
umarmend
frei
nett

Liebevoll

herzlich
Leidenschaftlich
warmherzig
geliebt
führsorglich
wertschätzend
dankbar

Glücklich

glücklich
freudig
fröhlich
lebenslustig
euphorisch /ekstatisch
Lebenslustig

Lebendig

verspielt
energetisch
befreit
optimistisch
ausgelassen
lebhaft
motiviert

Positiv

aufgeweckt
inspiriert
enthusiastisch
hoffnungsvoll
wunderschön
kreativ
zustimmend

Friedlich

ruhig
bebaglich
sicher
ausgeglichen
erfüllt
authentisch
unbelastet

Interessiert

fasziniert
wissbegierig
neugierig
erstaunt
aufmerksam
zuvorkommend
eifrig

Stark

zuversichtlich
unterstützend
reif
gefestigt
sorgenfrei
verantwortungsbewusst
stabil

Entspannt

besinnlich
geerdet
gesund
ausgeruht
in seiner Mitte
im Fluss
aufgeschlossen

Gespannt

albern, ambivalent, aufgewühlt

chaotisch

entschieden

fürsorglich

gelöst, gespannt, gestresst

intellektuell, irritiert

kontrollierend, kritisch

Unsicher

melancholisch

nachdenklich

perplex

ruhelos

schüchtern

ungewiss, unentschlossen, überzeugt

verlegen, verloren

wahnsinnig, wollüstig

zweifelnd, zögernd

NEUTRALE GEFÜHLE

Neutralität oder **neutral** (von lateinisch *neutrum* „keines von beiden“) bedeutet unparteiisch, geschlechtslos, ungeladen, ausgewogen, wertfrei und steht für:

- Identisch
- genauso
- übereinstimmend
- gleichartig
- unterschiedslos
- gleich gut
- egal
- nicht unterscheidbar