

## Im März: Entgiften & Entschlacken

2 schnelle **Übungen** für den Alltag

**Ho'oponopono** ist ein Verfahren der alten Hawaier zur Aussöhnung und Vergebung und bedeutet: Übernehme die absolute Verantwortung für Dein Leben und Deine Beziehungen.

### 1. Probleme Entschlacken:

Nimm Kontakt auf zu einem Problem, das Dich belastet und überlege Dir solange, welche positive Absicht, es für Dich hat, bis Du eine Antwort findest. Setze diese positive Absicht konkret, aktiv und konsequent in Deinem Alltagsleben um.

### 2. Beziehungen Entgiften:

Stell dir eine Person vor, mit der Du ein Problem hast und eine konkrete Situation. Versetze Dich für 1 Min. vollkommen ohne eigene Bewertung in die Person hinein und mach dir klar, was diese Person wirklich braucht an Fähigkeiten und Werten. Mach Dir auch klar, was Du selbst brauchst. Lass Dir Situationen in Deinem Leben kommen, in denen du über diese Fähigkeiten und Werte verfügt hast und beschenke zuerst die Person und dann dich selbst damit.

Das Lied dazu: Over The Rainbow von IZ Kamakawiwo



## Jetzt einsteigen: Unser Programm 2011

NLP Practitioner Basis	Hechingen	Start: 25. Mai
NLP Wochen-Practitioner	Stuttgart Tübingen	Start: 16. Mai Start: 18. Oktober
NLP Master	Hech. u Heiligkreuztal	Start: 5. Oktober
<b>NEU:</b> Gesundheits-Coach	Herrenberg	Start: 20. Mai
wingwave-Coach	Herrenberg	14.-17. September
Coach, DVNLP u. System.	Hechingen	Start: 31. Oktober

Alle Infos: [www.nlp-tuebingen.de](http://www.nlp-tuebingen.de) oder [www.tuebingen-akademie.com/Gesundheitscoach](http://www.tuebingen-akademie.com/Gesundheitscoach)

Impuls-Treffen: 24.3.: 19 Uhr im Französischen Viertel in Tübingen, Mirabeauweg 6.

Thema: **Beliefänderung.** Einfach kommen!

### NLP-Reflex: Der Ritter und der Bogenschütze

Einmal ritt ein schwer bewaffneter Ritter mit furchteinflößendem Aussehen auf seinem mächtigen Streitross durch die Wälder. Plötzlich hielt er inne und sah, dass ein Bogenschütze seinen Bogen direkt auf ihn gerichtet hielt, die Sehne straff gespannt, fertig zum Schuss. Mit ängstlicher Stimme flehte der Ritter: "Oh nein! Schieß nicht, bitte! Wenn ich auch so stark aussehe, so bin ich in Wahrheit doch ganz schwach. Ich bin wahrhaftig nicht stärker als ein altes Weib." "Nun denn. Geh also!" befahl der Bogenschütze, "Du hast recht gesprochen. Andernfalls hätte ich meiner Furcht gehorcht und Dich erschossen."