

Nach der 5R Methode von Carolin Tietz

Wie du deinen Leidensweg zum Erfolgsweg machst

... und ins nächste Level aufsteigst



caro

Level up!

Es gibt unterschiedliche Archetypen: Es gibt Götter und Göttinnen, Könige und Königinnen, Krieger und Kriegerinnen, Heiler und Heilerinnen, Prinzen und Prinzessinnen, mittelständige Bürger und Bürgerinnen und dann gibt es noch jene, die durch Krankheit geschädigt und vom Leben gebrochen sind.

Stelle dir diese 3 Fragen:

- Wo siehst du dich hier am ehesten, in welcher Kategorie?
- Wo stehst du gerade im Moment?
- Willst du weiter und aufsteigen ins nächste Level?

Ich persönlich denke, dass wir ALLE diese Typen in uns tragen. Wir alle tragen das Potential in uns, aufzusteigen, ins nächste Level zu kommen, denn es ist EVOLUTION. Und vor dieser Evolution kann man sich nicht drücken, es sei denn, man drückt sie weg durch Suchtmittel, Ignoranz und Stumpfheit. Aber selbst dann wird es dich im nächsten Leben wieder einholen.



Notiere dir deine Schwach- punkte

- Wo bist du nicht im Gleichgewicht?
- Was möchtest du mit diesem Power-Webinar in dir bewegen?
- Was möchtest du wirklich ändern?
- Was plagt dich? Schreibe deine Symptome und Blockaden auf.
- Formuliere die Symptome um, z.B. mein Körper, meine Verdauung usw., fühlt sich leicht und gut an.
- Formuliere deine Gedankenmuster, die du immer wieder denkst und die dich von deinem Vertrauen und deiner Power abhalten.
- Was sind deine Wünsche? Formuliere sie in die Realität um, als ob sie bereits real wären.



Step 1: Reset:

Stelle dich deinen inneren Dämonen und komme in Einklang mit deinem Element: Erde

Kommen dir Sätze wie diese bekannt vor?

- Ich kann dir nicht vertrauen.
- Ich schaffe das nicht pünktlich.
- Das kann gar nicht gut gehen.
- Das glaube ich nicht.
- Ich kann einfach nicht loslassen.
- Das bezweifle ich ganz stark.
- Das ist mir zu viel.
- Ich mache mir große Sorgen.
- Ich meine das sehr ernst.
- Ich kann meine Gedanken nicht abstellen.
- Alles muss seine Ordnung haben.
- Ich habe sehr große Angst.
- Nein danke, ich bin eher bescheiden

Ersetze diese falschen Prägungen mit:

Ich glaube, dass es stimmt.
Ich vertraue darauf, dass es gut gehen wird.
Ich kann super einfach loslassen.
Das fällt mir wirklich sehr leicht.
Mein Leben ist sehr lustig.
Ich genieße die Einfachheit des Lebens.
Ich bin im Vertrauen mit Mutter Erde. Ich weiß, dass sie mich führen und lenken wird.
Ich brauche nicht immer so genau zu sein und habe Mut zur Lücke.
Das schaffe ich locker.
Easy, das geht bestimmt ganz einfach.



Step 2: Remove:

Stelle dich der Schwere des Lebens und tauche ein in die Leichtigkeit und Kreativität des Luftelements.

Kommen dir Sätze wie diese bekannt vor?

- Ich bin immer so naiv.
- Ich komme nicht zur Ruhe.
- Ich weiß gar nicht so recht was ich will.
- Ich fühle mich hin-und hergerissen.
- Es fühlt sich oft so chaotisch an.
- Ich bin so unfokussiert.
- Ich schaffe es nicht mein Potential zu leben.
- Das bezweifle ich, dass ich das kann.
- Ich kann mich nicht abgrenzen.
- Ich nehme zu viel auf von meinem Umfeld.
- Das macht mich nervös.
- Ich kann nicht alleine sein.
- Ich schaffe das nicht alleine.

Ersetze diese falschen Prägungen mit:

- Ich fühle mich immer so herrlich leicht..
- Ich bin frei von Sorgen, Zweifel und Ängsten.
- Ich lebe meine Kreativität in vollen Zügen.
- Ich vertraue dem Leben und gebe mich völlig hin.
- Ich bleibe fokussiert und konzentriere mich erst einmal auf eine Sache.
- Ich kann mich sehr bewusst abgrenzen, ohne mich auszugrenzen.
- Ich weiß ganz genau was ich will in meinem Leben.
- Ich schaffe alles was ich mir wünsche, egal wie, aber ich schaffe es.



Step 3: Return:

Folge deinem Herzen und lebe den Mut und die Leidenschaft des Feuerelements

Kommen dir Sätze wie diese bekannt vor?

- Ich lebe mein Leben nicht so, wie ich es leben will und bin unzufrieden damit.
- Ich fühle mich ständig so gestresst.
- Mein Leben ist so anstrengend.
- Mir fehlt der Antrieb, Dinge in die Tat umzusetzen.
- Mir fehlt einfach die Kraft dafür.
- Ich fühle mich sehr ausgebrannt.
- Irgendwie fühle ich mich nicht gesehen von meinem Umfeld.
- Ich traue mir das einfach nicht zu.
- Ich weiß nicht, ob ich das wirklich bin.
- Das überfordert mich schnell.
- Das Warten macht mich ungeduldig.
- Es ist alles so schlimm (Drama).

Ersetze diese falschen Prägungen mit:

- Ich lebe in vollkommener Liebe mit mir selbst.
- Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.
- Weil ich so viel Liebe in mir trage, gebe ich sie weiter an mein Umfeld.
- Mein Herz ist mit purer Energie und bedingungsloser Liebe gefüllt.
- Ich trage die Kraft der Transformation in mir.
- Der Schlüssel zur Vergebung führt mich immer näher zu mir selbst.
- Ich lebe mein Potenzial in absoluter Hingabe und setze die Energie um in meine Stärke.



Step 4: Refresh:

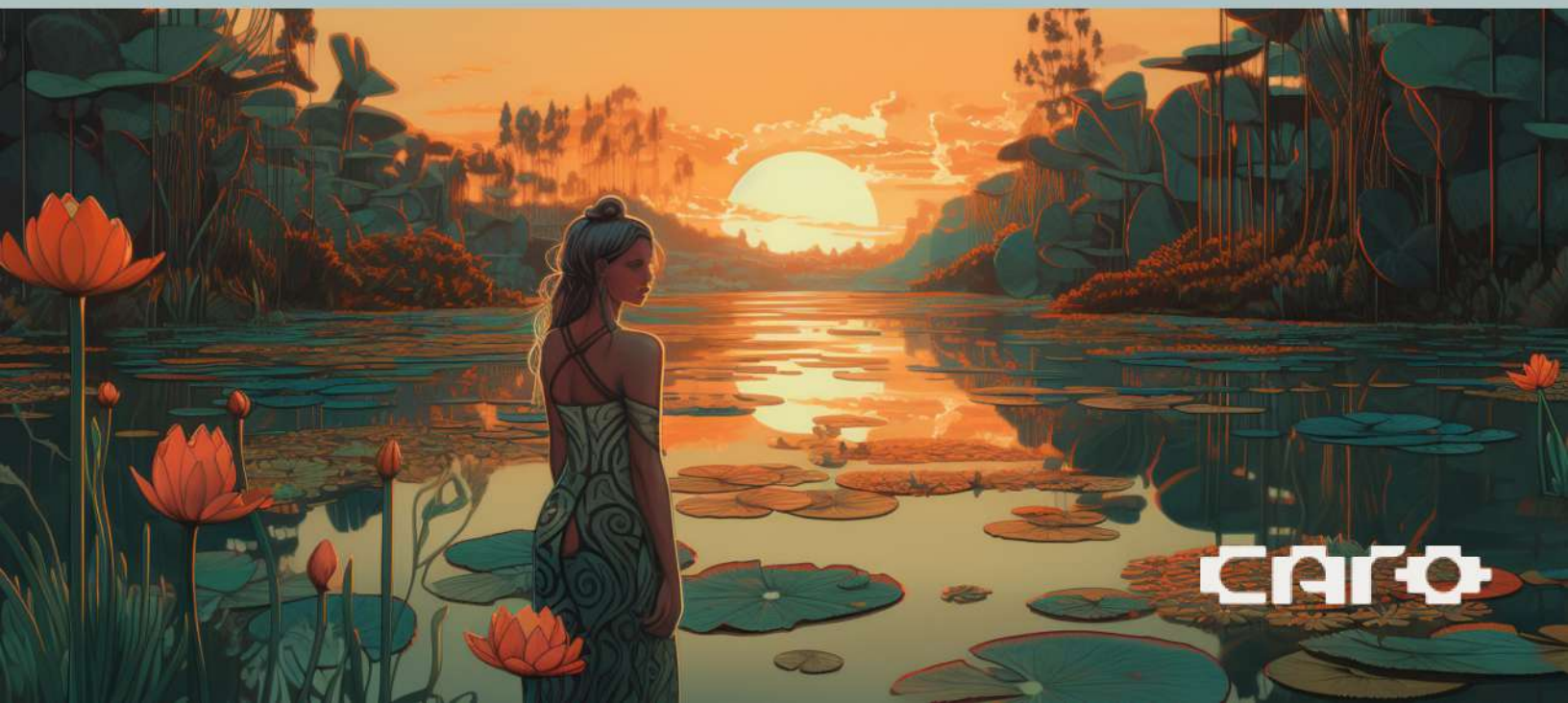
Lebe den Flow des Lebens, übe dich in Hingabe und sei im Einklang mit deinem Wasser Element

Kommen dir Sätze wie diese bekannt vor?

- Ich weine viel und bin nah am Wasser gebaut.
- Irgendwie fühle ich mich so gefangen.
- Ich weiß es wirklich nicht, was ich will.
- Ich kann mich nicht entscheiden.
- Es ist alles so schwierig.
- Ich brauche viel Schlaf.
- Ich fühle mich oft sehr aufgeschwemmt.
- Ich fühle nicht mehr so richtig.
- Mein Bindegewebe ist mein Schwachpunkt. Meine Figur ist nicht optimal.
- Mein Leben ist äußerst dramatisch.
- Ich fühle mich oft sehr träge.

Ersetze diese falschen Prägungen mit:

- Ich lebe im vollkommenen Flow.
- Alles fliegt mir so zu.
- Ich gebe mich vollkommen hin und nehme alles an, was in mein Leben kommt.
- Ich lasse meinen Emotionen freien Lauf, weiß aber auch, wann es vorbei ist.
- Ich fließe mit dem Strom des Lebens.
- Ich akzeptiere mich voll und ganz so, wie ich bin.
- Meine Figur ist perfekt, ich bin in Shape, knackig und sexy.
- Ich bin topfit und voller Power und dabei total ausgeglichen.
- Ich weiß ganz genau, was ich will.



Step 5: Relax:

Komme in dein spirituelles Zentrum, aktiviere dein drittes Auge und verbinde alle Elemente miteinander.

Kommen dir Sätze wie diese bekannt vor?

- Ich habe meinen Glauben an das Gute verloren.
- Irgendwie fühle ich mich etwas verloren.
- Ich glaube nicht an Magie.
- Ich brauche Genussmittel (Zucker, Salz, Alkohol, Kaffee ...), um mich zu entspannen/zu funktionieren.
- Ich vertraue nur auf die Wissenschaft.
- Ich habe keine Visionen und es fällt mir schwer, Dinge vorzustellen.
- Ich bin nicht spirituell.
- Ich bewerte schnell, um besser einordnen zu können.
- Ich schlafe schlecht.
- Mir ist oft alles zu viel.

Ersetze diese falschen Prägungen mit:

- Ich bin im Urvertrauen.
- Ich bin offen für Neues.
- Ich glaube an Magie.
- Ich weiß, dass wir Menschen multidimensionale Wesen sind.
- Ich beobachte Dinge erst einmal, bevor ich sie bewerte.
- Ich denke ganzheitlich und erkenne die Zusammenhänge.
- Ich konzentriere mich auf das Große Ganze.
- Ich kann alles haben, aber ich brauche nichts.
- Ich sehe die Dinge ganz klar vor meinem dritten Auge.
- Ich darf mich meinen Visionen hingeben und manifestiere mir mein Traumleben.





Komm mit in den Tribe. Du bist **HERZlichst Willkommen.**

Hier geht's zur Telegram Gruppe:

<https://t.me/+B7e9FOvVu2w4MzRi>

webseite:

carolintietz.de

email: carolin@carolintietz.de

