



# „TAKE FIVE“

5 Bewusstseins-Impulse von Dr. med. Sabine Helmbold

[www.medizin-im-wandel.org](http://www.medizin-im-wandel.org)



1. Deine Energie folgt deiner Aufmerksamkeit
2. Dein Fokus entscheidet
3. Lass alte Rollen los – wage Neues
4. Erhöhe Deine Schwingung
5. Finde deine „goldene“ Mitte



## 1. Deine Energie folgt deiner Aufmerksamkeit

- Alles worauf du deine Aufmerksamkeit richtest bekommt Energie:
- ob du etwas Gutes beobachtest, dir deine Gedanken dazu machst oder ob du etwas schlechtes beobachtest und dir deine Gedanken machst: alles bekommt deine Energie!
- Dies ist physikalisches Grundlagenwissen aus der Quantenphysik. Hier gibt es den sogenannten „Beobachtereffekt“: Dies bedeutet nichts anderes, als dass sich alles verändert in seinem energetischen Niveau alleine schon durch die Beobachtung!



## 1. Deine Energie folgt deiner Aufmerksamkeit

Was heißt das für dich konkret:

- 1. Mache dir bewusst, dass deine Aufmerksamkeit auch deine Energie ist!
- 2. Wähle genau aus, wohin du deine Energie lenken willst! Möchtest du mehr Leichtigkeit, Freiheit und Freude? Dann verstärke deine Aufmerksamkeit in deinem ganz konkreten Lebensalltag auf diese Aspekte! Denn dort fließt mehr von deiner Energie hin!
- 3. Versuche mehr in eine neutrale Beobachtung zu finden für Dinge, die dich stören. Erinnerung dich immer daran, deine Energie bei dir zu behalten und sie ganz gezielt für die Dinge einzusetzen, die dir wirklich wertvoll und wichtig sind!



## 2. Dein Fokus entscheidet!

- Dein Fokus ist dein Brennpunkt, auf den sich deine Aufmerksamkeit konzentriert! Fokussiere dich auf das, was dich ausmacht!
- Je fokussierter du auf diese Dinge bist, umso mehr Aufmerksamkeit und Energie kann dorthin fließen!
- Dein Fokus dient deinen Werten. Frage dich: was ist der Mittelpunkt in meiner Welt?
- Wenn du dich nur auf die Dinge konzentrierst, die negativ sind, kannst du nur schwer dazu beitragen, positive Veränderungen vorzunehmen!
- Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe auf, worauf du dich fokussieren willst und was du in diese Welt – in deine Welt – bringen möchtest!



## 2. Dein Fokus entscheidet!

- Fokus auf das Richtige, was dich weiterbringt
- Fokus auf **konstruktive Gedanken** statt Dinge, die dich stören
- Fokussiert sein: nicht alles ständig hin und her bewegen in den Gedanken
- **Rückspiegel ausbauen**: gegenwärtig sein und nicht in der negativen Vergangenheit leben!
- **Gedanken Stille** halten können, um in dir etwas aufsteigen zu lassen aus deiner inneren Quelle!
- **Trau dich neue Gedanken zu denken...** Lass zu, was in dir bewusst werden will.
-



### 3. Lass alte Rollen los- wage etwas Neues

Jeder Mensch hat verschiedene Rollen in seinem Leben: zum Beispiel die Elternrolle (Vater oder Mutter sein), die Partnerschafts- oder Freundschaftsrollen (Lebensgemeinschaften, Ehe, Zweckgemeinschaften) und natürlich auch berufliche Rollen.

- Prüfe für dich, welche dieser Rollen für dich noch passen und dich glücklich machen!
- Wo braucht es Erneuerung? Wo spielst du eine Rolle auch in der gesellschaftlichen aktuellen Situation, die jetzt nicht mehr stimmt oder passt?
- Was in **dir** ruft nach **Erneuerung und Veränderung**?
- Nicht immer muss man „mit lautem Knall“ eine Rolle verlassen: manchmal reicht es, ein gutes Gespräch zu führen und sich selbst einmal von einer anderen Seite zu betrachten und zu zeigen! Finde jetzt selbst heraus, was für dich in deinem Leben noch stimmig ist!



### 3. Lass alte Rollen los- wage etwas Neues

- Beende Kampf und Widerstand- das ist blockierte Energie, die dich festhält.
- Sie bezieht dich immer wieder auf dieselben energetischen (Kriegs-) Felder! Ist es tatsächlich Kampf, was du leben willst oder steckst du hier in einer Rolle fest?
- **Frieden und Erneuerung** entstehen nicht durch Kampf, sondern z.B. durch Liebe, Vision und Kreativität
- Welche neuen positiven Verbindungen könntest du schaffen in deinem Leben?
- Die **mühelose Lebenskunst** des „Wuwei“ in der TCM ist ein Beispiel für Glück und Zufriedenheit : Es ist ein friedfertiger, ausgeglichener und kraftvoller Weg, geschmeidig und dabei klar und gezielt deinen Weg zu gehen!



### 3. Lass alte Rollen los- wage etwas Neues

- Verstärke das , was du **wirklich** vermehren möchtest in deinem Leben:
- **Gute Gefühle ausbauen...** Investiere deine Aufmerksamkeit und deine Energie mit ausgerichtetem Fokus auf die Rolle, die du wirklich spielen möchtest in diesem Leben!
- **Dankbarkeit kultivieren:** In jedem Leben und an jedem Tag gibt es etwas, wofür du dankbar sein kannst! Halte jetzt kurz inne und rufe dir eine Sache auf, wofür du jetzt dankbar sein kannst! Beobachte dich und deine Stimmung jetzt!
- **Wähle die Energie deines Herzens!** Hab zuallererst **Verständnis für dich** selbst und gehe liebevoller mit dir um !
- **Nähre deine Vision!** Ziehe größere Kreise! Gib alte Rollen ab! Lass sie los!

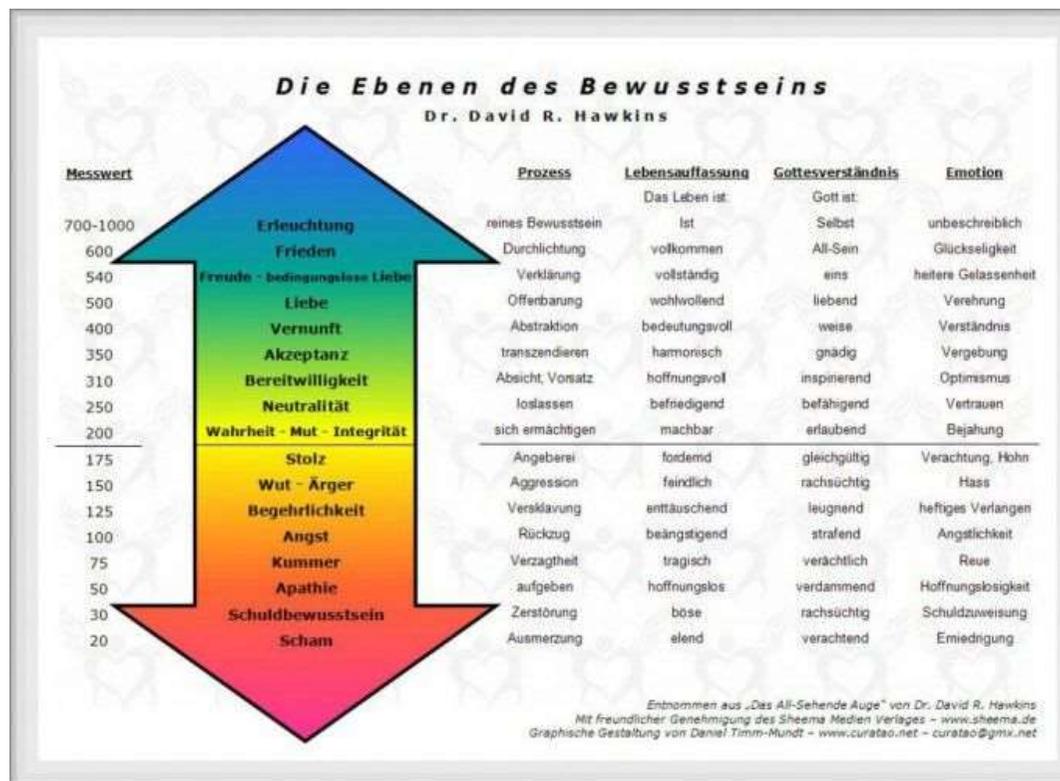


## 4. Erhöhe Deine „Schwingung“: Die Hawkins -Skala

- Es gibt sehr interessante empirische Untersuchungen des amerikanischen Philosophen **Dr. David R. Hawkins** dazu:
- er konnte mit kinesiologischen Messungen empirisch zeigen, wie sich die Schwingung eines Menschen durch seine Gefühle und Gedanken verändert.
- Ergebnis: Gefühle von Liebe und Dankbarkeit haben eine viel höhere Schwingungsfrequenz als zum Beispiel Angst oder Wut!
- Ich zeige dir auf dem nächsten Bild eine nach seinen Messungen entstandene Skala!



## 4. Erhöhe Deine „Schwingung“: Die Hawkins -Skala





## 4. Erhöhe Deine „Schwingung“

An dieser sehr interessanten Skala kannst du mühelos erkennen, wie du dich in höhere Schwingungsfrequenzen bewegen kannst! Doch dazu ist es notwendig, eine Entscheidung zu treffen und dich ganz gezielt auszurichten!

- 1. Beobachte dich in deinen Gedanken und Gefühlen und erkenne die Wirkung zunächst bei dir selbst!
- 2. Alles ist Energie: welche Gedanken tun dir gut? Welche Gefühle sind für dich heilsam?
- 3. Beobachte, wie sich deine Gedanken auf deine Gefühle auswirken und auch deinen Körper beeinflussen!
- 4. Du sendest das in die Welt, was du bist, was du denkst, was du fühlst! Und es kehrt zu dir zurück ( Projektionen, Gesetz der Resonanz)



## 5. Finde deine „goldene“ Mitte

- Die Hawkins Skala zeigt auch sehr schön, wie hoch die Liebe, der Frieden schwingen: das ist auch die Basis deiner eigenen „Goldenen Mitte“
- Polarisierung aber ist Spaltung: Polarisierung ist zum Beispiel die Aufteilung in „gut und böse“, „richtig und falsch“. Sie bringt Menschen in eine primitive geistige Haltung statt in eine höhere Verbindung!
- Versuche deshalb nicht, dich in der polarisierten Welt zu orientieren, sondern betritt **eine neue Ebene** - nur du selbst bist dazu in der Lage, die Polarität „da draußen“ zu beenden
- **Die neue Ebene könnte sein: Frieden in dir – Kreativität einer neuen Vision und danach handeln!**
- Frieden ist auf einer anderen (Schwingungs-) Ebene und erzeugt in dir innere Harmonie und eine Verbundenheit! Wähle Frieden in dir – er ist der Ausgangspunkt für deine neue Welt!



## „TAKE FIVE“

Fokussiere dich auf deine Werte – Stärke deine Stärken :

Wo könntest du für dich noch *Potenziale* erschließen?

Was in dir will *geweckt* werden?

Warum bist du *gerade jetzt* in dieser Zeit hier?

# DANKE.



„TAKE FIVE“

Dr. Sabine Helmbold & Dein Team von Medizin im Wandel