

DEIN ENERGIEBOOSTER!

Die 10 effektivsten Schritte, die dich entspannt zu dir bringen.



Claudia
Vorhemus

coacht, begleitet, hört zu,
schreibt, gibt Seminare.....

„Nur Bewusstsein kann dein Leben verändern“



"Ich helfe Menschen, Bewusst authentisch Selbst sein, damit sie in Liebe zu sich selber ihren eigenen Weg, in Freiheit gehen können".

"Bewusst authentisch Selbst heißt, mit deiner Seelensenz verbunden sein und dein Potenzial kraftvoll leben.

<MIT MATRIX/AKASHA HEALING
INS PURE LEICHTE LEBEN >

CLAUDIA VORHEMUS

Ein Herzliches Hallo an dich!

Mein Name ist Claudia Vorhemus und ich selbst kenne diesen Weg, der einem immer wieder auf das neue berührt und der trotz großen und kleinen Stolpersteine schön ist!

Finde Dich Selbst und komme in deine Essenz - Seelenkraft! Ich bin bemüht, dir meine Ausführungen so zu gestalten, dass Du daraus den größtmöglichen Nutzen ziehen kannst. Hierbei möchte ich motivierend und inspirierend, u. a. mit nachfolgenden Ausführungen, praktischen Anregungen und Methoden, behilflich sein und zwar nach dem Prinzip: „Aus meiner gelebten 20-jährigen Praxis für DEIN Leben“

Und eine Überraschung habe ich auch für dich! Es sind nämlich insgesamt 13 Schritte. Der 11 -13 Schritt ist eine einfache aber sehr wirksame Meditation, ein Fragebogen der dir bewusstmacht, wo deine Reise hingehen kann. Und zum Schluss eine Praktische Übung. Die meisten Menschen, die ich kenne, haben tatsächlich keine bewusste Wahl getroffen, ihr eigenes Leben zu leben. Sie kokettieren meist nur damit und zwar immer dann, wenn es weh tut, wenn es in der Firma mal wieder nervt, wenn die Kraft nicht mehr zu spüren ist, man mal wieder krank oder total erschöpft ist, oder es mit dem Partner gerade nicht klappt. Natürlich ist es wichtig, dass du in diesem Zusammenhang erkennst, dass wir Menschen aus Energie bestehen. In welcher Energiefrequenz schwingst du? Ist es die Angst oder die Liebe, sind es Zweifel oder Vertrauen?

Und genau in der Frequenz, in welcher Du Dich befindest, worauf Du Deine Energie richtest, genau dies drückt sich auch in Deinem Sein und in Deinem Leben aus.

Jetzt geht es aber los und lese dir gerne alles genau durch!

Denn du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.

Meine 10 Schritte in der Übersicht:

1. Schritt Deine Authentizität

2. Schritt Verbundenheit

3. Schritt Balance

4. Schritt Schönheit

5. Schritt Kraft

6. Schritt Intuition

7. Schritt Talente

8. Schritt Liebe

9. Schritt Jetzt

10. Schritt Seele

+ Deine wirkungsvolle Übung - Meditation Erdung

+ Fragebogen zum ausarbeiten

+ Praktische Umsetzung - Annehmen was ist

"Wenn du realisierst, dass jeder stressvolle Moment den du erfährst ein Geschenk ist, welches dich zu deiner eigenen Freiheit weist, wird das Leben sehr freundlich.

Ich bin mir sehr klar darüber, dass das im Moment gar nicht so leicht zu verstehen ist....

Ein Gedanke ist harmlos bis wir ihn glauben. Es sind nicht unsere Gedanken, aber unser Festhalten an unseren Gedanken, die Leiden verursachen. An einem Gedanken festzuhalten bedeutet zu glauben, dass er wahr ist, ohne ihn zu überprüfen. Ein Glaubenssatz ist ein Gedanke an dem wir festhalten, oft für Jahre.

Byron Katie



1. Schritt Deine Authentizität

durch diesen Wert darfst du die Wahrheit und Liebe widerspiegeln.

Wir leben in einer Welt, die voller Masken ist. Und wir wissen es. Wir selbst tragen unsere Masken nach außen und werden ihnen mehr oder weniger gut gerecht. In Wirklichkeit aber sehnen wir uns danach, ganz wir selbst sein zu dürfen. Doch aus Angst vor Ablehnung und Einsamkeit spielen wir dieses Spiel mit.

Wie erfrischend ist es da, einem Menschen zu begegnen, der diese Angst scheinbar nicht kennt oder überwunden hat. Der selbstbewusst zu seiner Meinung steht, zu Gefühlen, Werten und Fehlern. Manchen Leuten sind solche Menschen hochsuspekt.

Doch viele fühlen sich von ihnen angezogen. **AUTHENTIZITÄT** wirkt wie ein Magnet.

Beginnen wir damit, den Begriff Authentizität genauer zu betrachten.

Bewusstsein

Ein authentischer Mensch kennt seine Stärken und Schwächen ebenso wie seine Gefühle und Motive für bestimmte Verhaltensweisen. Erst durch diese Selbstreflexion ist er in der Lage, sein Handeln bewusst zu erleben und zu beeinflussen.

Ehrlichkeit

Hierzu gehört, der realen Umgebung ins Auge zu blicken und auch unangenehme Rückmeldungen zu akzeptieren.

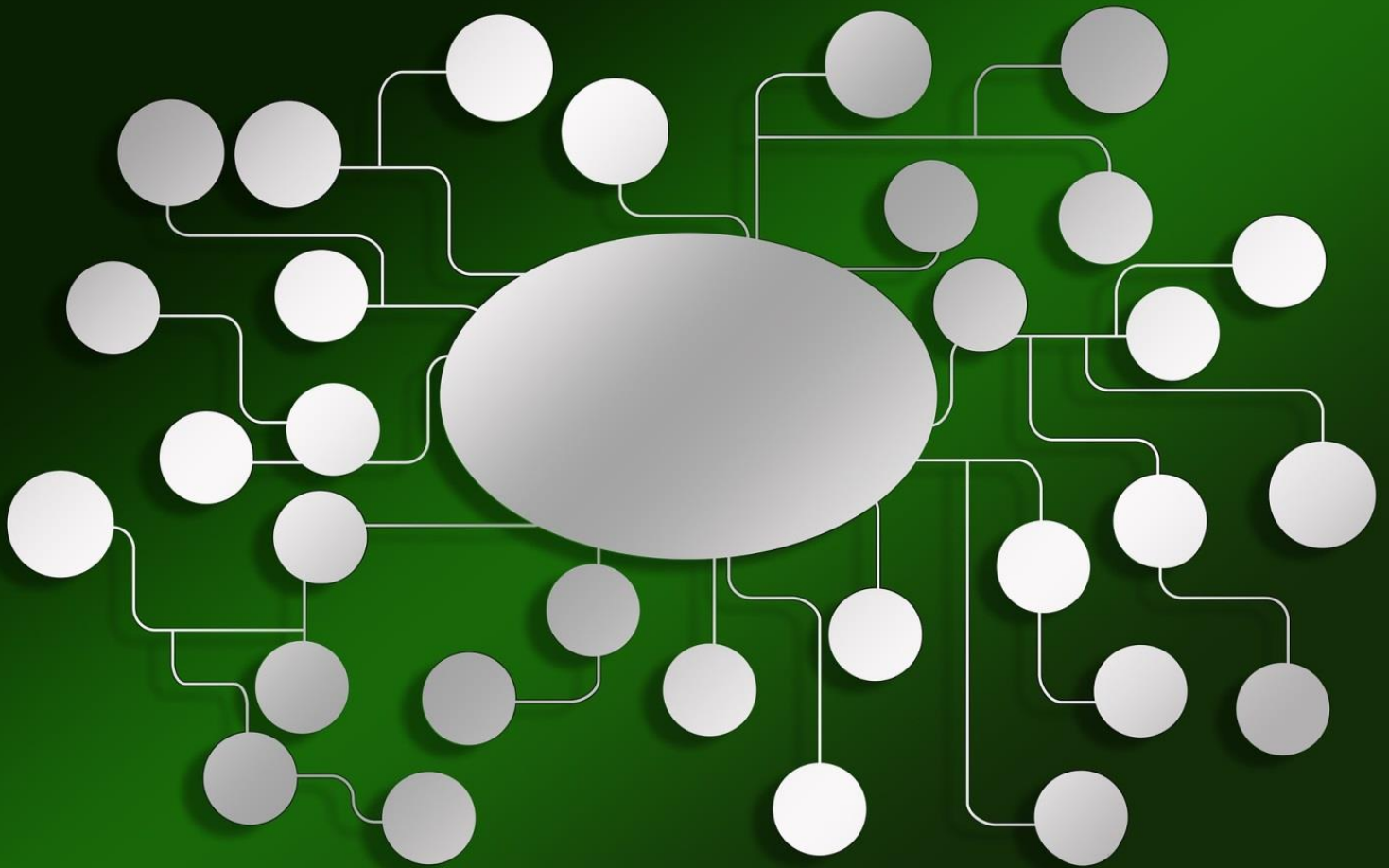
Konsequenz

Ein authentischer Mensch handelt nach seinen Werten. Das gilt für die gesetzten Prioritäten und auch für den Fall, dass er sich dadurch Nachteile einhandelt. Kaum etwas wirkt verlogener und unechter als ein Opportunist.

Aufrichtigkeit

Authentizität beinhaltet die Bereitschaft, seine negativen Seiten nicht zu verleugnen.

Eine als authentisch bezeichnete Person wirkt „echt“. Sie vermittelt ein Bild von sich, das vom Betrachter als real, urwüchsig, unverbogen und ungekünstelt wahrgenommen wird.



2. Schritt Verbundenheit

Ein Kanal zum großen Ganzen, nährt dich mit Wissen und der schöpferischen Kraft in Form von Gefühlen.

Ersetze „das Brauchen“ durch das „erfüllende Geben“!

Der größte Schmerz ist der, des „Getrennt-seins“ von der Einheit. Aus diesem Grund werden Beziehungen eingegangen die eher an einer **Abhängigkeit** erinnern als an einem **liebvollen Miteinander**. Beschenke Deinen Partner mit Deinem Sein, Deiner Liebe und Deiner Freude, dann **brauchst Du nie** einen Partner.



3.Schritt Balance

Wir alle streben nach ihr und nur wenige wissen sie zu entwickeln und sie in ihr berufliches und privates Leben zu integrieren – die innere Balance. Wo wir Balance finden, ist ein Ort des Gleichgewichts und Ausgleichs. Es herrscht eine Gleichberechtigung – auch für unsere ungeliebten Eigenschaften. Wenn wir in Balance sind, strahlen und lachen unsere Augen und eine tiefe Verbundenheit mit dem Leben ist spürbar.

Stelle dir heute noch diese Fragen:

Lebe ich jeden Tag so, wie ich ihn gerne leben würde?

Stellt mich meine Lebenssituation so richtig zufrieden?

Gehe ich selbstbewusst durchs Leben?

Wie kann es weitergehen, auf meinem Weg?

Finde deine Antworten und schreibe sie dir auf!



4. Schritt Schönheit

Ist die Nahrung für deine Seele. Mit Dankbarkeit Dich zu erfreuen, dir täglich der Schönheit unseres wundervollen Planeten Erde bewusst sein. Sei es im Ausdruck, im Sein der prachtvollen Pflanzen, im unschuldigen Wesen der Tiere oder in den Tiefen der Augen der Menschen. Wahre Schönheit sehen wir nicht nur mit den Augen, sondern in der tiefe unseres Herzens. Ich gebe zu, ich fühle mich sehr wohl in einer ästhetischen Umgebung und liebe Steine die funkeln und glänzen!

Entdecke die Schönheit in dir! Wenn man einmal seinen eigenen Wert erkannt hat, wird man glücklicher und zufriedener und dies verhilft zu wahrer Größe.



5. Schritt Kraft

Ich schöpfe direkt aus meiner Seele, welche durch meine gelebte Wahrheit zum reinen Kraftquell wird ...

Sich selbst lieben, ehren und bewundern in deiner ganzen Schönheit, führt in die weibliche Kraft und ist Göttlich.

Dem weiblichen Prinzip (Yin/Minus-Pol) zugeordnet sind Qualitäten wie

- Empfangen,
- Nach Innen-gerichtet-Sein,
 - Passiv-Sein,
 - Entspannung,
 - Hingabe und
- Geschehen-Lassen.



6. Schritt ZUGANG ZU DEINER INTUITION

Wenn du vollkommen wach bist, vollzieht sich ein Wandel: Die Energie bewegt sich von der linken Hirnhälfte zur rechten Hirnhälfte. Wenn du wach und klar bist, hast du Zugang zu deiner Intuition. Du hast Geistesblitze, Einsichten, die völlig unerwartet aus dem Unbekannten auftauchen. Es kann sein, dass du ihnen nicht folgst, doch dadurch wird dir vieles entgehen. Im Grunde stammen alle großen wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der rechten Hirnhälfte, nicht aus der linken.

Die ganze Kunst besteht darin, aus der männlichen Seite des Verstandes heraus zu funktionieren, denn die weibliche Seite ist mit dem Ganzen verbunden, die männliche dagegen nicht.

Bewege dich mehr und mehr zur rechten Hirnhälfte hin, werde weiblicher, liebevoller, ergeben, vertrauensvoll, komme dem Ganzen immer näher. Versuche nicht eine Insel zu sein; sei Teil eines Kontinents.



7. Schritt Talente

Hast du nach ihnen gesucht, sie gefunden, weiterentwickelt, sie dir zu Nutzen gemacht und warst du dafür dankbar?

Die Grundlage für große Erfolge besteht darin, dass du deine Stärke nutzt. Doch wie erkennen wir diese überhaupt?

Beantworte dir folgende Fragen:

- Was fiel mir als Kind schon immer leicht?
- Bei welchen Tätigkeiten verliere ich völlig das Zeitgefühl?
- Auf welchen Gebieten besitze ich eine überaus hohe Auffassungsgabe?
- Für welche Dinge interessierst du dich von ganz alleine?

Diese Fragen kannst du dir natürlich auch selbst stellen, um deine Talente zu entdecken. Nimm dir Zeit dafür und schreibe sie dir auf!



8. Schritt Die Liebe

Liebe ist ein Grundzustand

Die Liebe des Herzens jedoch ist auf dem Grunde unserer Gefühlsnatur immer vorhanden, auch wenn sie manchmal tief vergraben ist. Sie ist nicht ein Funke, der zwischen zwei Menschen entsteht, sondern ein Grundzustand. Er kann durch die Begegnung mit einem Menschen geweckt werden und ins Bewusstsein auftauchen; aber er ist unabhängig davon. Liebe ist von Geburt an da, zentriere dich in deinen Herzen!

Liebe ist dein wahres Wesen. Fühle dich frei. Erlaube dir, die Macht über dein Leben zurückzunehmen. Du bist über alle Maßen geliebt und gesegnet. Du bist genauso wie du bist richtig, wichtig und gewollt.



9. Schritt Jetzt

„Es gibt so viel zu tun.“ „Ich muss eine Entscheidung treffen.“ „Das war ein großer Fehler.“ „Ich muss ihre/seine Erwartungen erfüllen.“ „Ich brauche mehr Zeit für mich.“

... solche oder ähnliche Gedanken erzeugen enormen Stress und entführen uns aus der Gegenwart in eine vermeintlich verpatzte Vergangenheit oder in eine unwägbare, beängstigende Zukunft. Indem wir sie denken und auch noch glauben verpassen wir das Leben in diesem **Augenblick JETZT** und damit genau das, was wir uns so sehnlichst wünschen: Gelassenheit, Freude, Entspannung, Fülle, Genuss. Häufig greifen wir deswegen zu Essen, Alkohol, Medikamenten oder schwelgen in Beziehungsfantasien, um das Ganze erträglich erscheinen zu lassen und machen es damit nur schlimmer.

Wirklichen und dauerhaften Frieden können wir nur im „Hier und Jetzt“, niemals in der Zukunft, finden. Bei allem „Tun“ können wir innehalten und entdecken, dass das, was wir wirklich suchen, möglicherweise bereits hier ist.



10. Schritt Seele

Der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele, alles gehört zusammen und macht als Ganzes den Menschen aus.“ So könnte man es definieren, als kleinsten gemeinsamen Nenner, den die meisten Menschen akzeptieren können.

Sage dir heute ganz bewusst: Ich bin Bewusstsein-Ich bin Seele.

Übe dich darin!

Die Seele kann niemals verletzt werden und bleibt von allem was dir im Leben „passiert“ frei und wertet nichts.

Die ganze Welt ist Projektion. Wenn Sie verschlossen und ängstlich sind, kommt die Welt Ihnen feindselig vor. Wenn Sie lieben, was ist, wird die ganze Welt zum Gegenstand Ihrer Liebe. Innen und außen stimmen stets überein - sie spiegeln einander.

Die Welt ist das Spiegelbild Ihres Denkens.

Byron Katie



+ Deine wirkungsvolle Übung **ERDUNG bringt Energie**

Sich erden bedeutet: sich im eigenen Körper spüren, verwurzelt und „auf dem Boden der Tatsachen“ zu sein. Das Gegenteil ist ein diffuser Gedanken wirr warr oder aber das Gefühl, gar nicht so recht „da“ zu sein, irgendwie abwesend, so, als hätte man die Verbindung verloren und als liefe in einem Film ab und man wäre nur der Zuschauer.

Die Übung „Erdung“ kann Dir dabei helfen, Dich in solchen Situationen innerhalb weniger Minuten wieder präsenter, wacher und mit dem Leben und dem Moment verbundener zu fühlen.

Dauer: 10-15 Minuten

1. Setze Dich hin, am besten auf den Boden, der Kontakt zur Erde (oder zumindest zum Fußboden) stärkt das Gefühl, geerdet zu sein. Schließe Deine Augen. Atme ein paar Züge lang ruhig und tief ein und aus. (Im Sommer gerne Barfuß und in der Wiese)
2. Konzentriere Dich auf einen Punkt, der ungefähr drei Fingerbreiten unter Deinem Bauchnabel und etwa vier Zentimeter im Körperinneren liegt. Dieser Punkt ist der Tan Tien, der für Kampfsportler und chinesische Mediziner für ein Zentrum der Lebensenergie Chi steht. Achte auf diesen Punkt ... wie fühlt er sich an?
3. Lenke Deinen Atem zu diesem Punkt, stelle Dir vor, wie der Atem in den Punkt und wieder hinausströmt.
4. Atme weiter in den Tan Tien. Stelle Dir dabei vor, dass Du ein Baum bist und sich Deine Wurzeln mit jeder Atmung tiefer in die Erde ausbreiten. Fühle, wie die Wurzeln dem Punkt unterhalb Deines Bauchnabels entspringen und tiefer und tiefer in die Erde wachsen.
5. Nun stelle Dir vor, wie die Wurzeln jedes Mal, wenn Du einatmest, Kraft und Energie aus der Erde aufnehmen. Bei jedem Ausatmen breiten sich die aufgesogenen Energien im ganzen Körper aus. Nimm Dir hierfür fünf bis zehn Minuten Zeit.
6. Konzentriere Dich auf den Tan Tien – fühlt er sich aufgeladen und energievoll an?

Als begleitende „Kurzversion“ kannst Du mehrmals täglich den Wurzeln und der Energie im Tan Tien nachspüren.

+ Fragebogen

1. Wo sind gerade deine größten Ängste?

Nimm dir die Zeit für dich und schreibe es dir auf.

2. Wo glaubst du, dass es gerade am meisten Klarheit braucht?

3. Was möchtest du am liebsten heute noch loslassen um gleich im Hier und Jetzt dein Leben zu leben?

4. Glaubst du, dass du noch jemandem vergeben solltest?

5. Was möchtest du für deine Gesundheit und deinen Körper tun?

6. Gibt es ein Hobby das du liebst, aber schon länger vernachlässigst?

7. Bei was für einer Tätigkeit spürst du dich am meisten? Was bringt dich in deinen Flow? Wobei vergisst du die Zeit?

8. Wo würdest du denn gerne in einem Jahr stehen wollen?

Beruflich und Privat

9. Was ist gerade dein hinderlichster Glaubenssatz?

Was traust du dir überhaupt nicht zu? Wo sagt dir dein Verstand, dass das nicht geht was du dir wünschst?

10. Gibt es etwas, was du dir heute noch selbst versprechen möchtest? Was du unbedingt in der nächsten Zeit erledigen willst?

+ Praktisch umgesetzt

Das Annehmen von dem was ist, in der Praxis...

Wie funktioniert „Annehmen“ in der Praxis?

Nachfolgend findest Du einen möglichen „Fahrplan“, wie Du in die Annahme Deiner aktuellen, wenn auch nicht so „zufriedenstellenden“ Situation gehen kannst. Du kannst diese Übung sehr leicht in Deinen Alltag einbauen, denn sie dauert nur wenige Minuten. Somit empfehle ich Dir diese Übung so oft wie möglich und nötig, in Deinen Alltag einzubauen.



1. Ich komme zur Ruhe und komme bei mir an – Atme bewusst.... Atme bewusst in Deinen Herz Raum ein und aus, ca. 2 Minuten. Atme bewusst Liebe in Deinen Herz Raum ein und Liebe aus, lassen die Liebe fließen und zirkulieren.... ca. 2 Minuten oder auch länger, wie Du magst
2. Ich gehe in meinem Herz Raum – Nun gehe gefühlsmäßig in Deinen Herz Raum hinein und lenke Deine ganze Aufmerksamkeit in Deinen Herz Raum.
3. Ich treffe eine bewusste Wahl – In Deinem Herz Raum, triffst Du nun eine bewusste Wahl, Deine jetzige Situation voll und ganz anzunehmen. Dies kannst du z. B. mit einer schriftlichen Fixierung, wie der Folgenden tun: Hiermit nehme ich meine aktuelle Situation voll und ganz an. Ich höre auf zu kämpfen und wähle den Frieden mit und in mir und akzeptiere somit alles, genauso wie es jetzt ist.
4. Ich lasse zu, dass ich die Annahme dieser Situation **„fühle“** – Falls Dir dies nicht gleich gelingt, empfehle ich Dir, dass ganze Prozedere so oft zu wiederholen, bis Du die Annahme tatsächlich auch fühlen kannst. Aber bitte sei geduldig mit Dir selbst, denn alles hat seine Zeit... also bleibe mit Liebe und Geduld in diesem Prozess.

5. Ich gehe ich das Gefühl der **Dankbarkeit** – Nun gehe in das Gefühl der **Dankbarkeit, Dankbarkeit** für die Annahme, **Dankbarkeit** für die Herzöffnung, **Dankbarkeit** für das Aufgeben des Kampfmodus, **Dankbarkeit** für den inneren Frieden, **Dankbarkeit** für den Transformationsprozess, **Dankbarkeit** für alles was ist...

Du kannst auch in das Gefühl der Dankbarkeit gehen, indem Du z. B. folgende Sätze immer wieder durchliest:

Danke für die Wunder, die großen und kleinen Wunder, in meinem Leben... Danke

Danke für meine innere Stimme, welche mich inspiriert und leitet ... Danke

Danke für meine Herzöffnung ... Danke

Danke für die Liebe in meinem Leben, danke für die Liebe die mich umgibt... Danke

Danke für ALLE Menschen in meinem Leben ... Danke

Danke für die Probleme und Herausforderungen in meinem Leben... Danke

Danke für alle meine Gefühle und Emotionen ... Danke

Danke für alle meine Erfahrungen... Danke

Danke dass ich nun im Friedensmodus anstatt im Kampfmodus lebe ... Danke

Danke für meinen inneren Frieden, welcher immer mehr Besitz von mir einnimmt...Danke

Danke für meinen wunderbaren Transformationsprozess... Danke

Danke dass ich zulasse, die Dankbarkeit immer mehr FÜHLEN ... Danke

Danke DANKE Danke

Fühle DANKBARKEIT und lass zu, dass Du immer öfter in diesem wunderbaren Gefühl bist.



Wer steht hinter den Namen Claudia Vorhennus?

Meine EXPERTISE

Für viele gelte ich als Lösungsquelle. Meine Stärken liegen darin, schnell und effektiv

Energie Blockaden nicht nur zu erkennen, sondern sie mit dir zu lösen.

Es ist meine Gabe, Menschen aus Krisen heraus zu führen um herauszufinden,

was sie wirklich im Moment brauchen. Dein **Energieniveau erhöht sich automatisch**

und du wirst zu einem Magnet für Harmonie, Stabilität, Erfolg und Glück.

Was macht Menschen auf Dauer krank und kaputt? Bewusstsein bringt garantiert Licht ins Dunkel.

~viel zu viel Sorge um das Geld

~viel zu viel an negativen Gedanken

~viel zu viel an Stress

~viel zu viel an Anspannung

~viel zu viel Angst um die Zukunft

~viel zu viel an Kompromissen

~viel zu viel an Eifersucht, Schuld, Zweifel, Neid, Stolz

**- ES KOMMT AUF DICH AN -
- NIMM DEIN LEBEN SELBST IN DIE HAND -**

KUNDENSTIMMEN

Wer mit ihr arbeitet, hat nun mal das große Los gezogen.

Mit Claudia zu arbeiten, ist wie wenn man Licht ins Dunkel bringt. Keine Abkürzungen, kein Drama, einfach nur Klarheit und Balsam für meine Seele.

Alles in mir hat sich entspannt und gleichzeitig spürte ich die Öffnung in mir. Jetzt mache ich eine neue Ausbildung, die meinen Herzenswunsch entspricht. Dank ihrer Hilfe. Ich freue mich darauf!

Waltraud K. aus Enns

**Ich danke dir, dass du dir die Zeit für dich genommen hast
und dich mit meinen 10 Schritten, Fragen und Übungen
gründlich auseinandergesetzt hast.
Ich wünsche mir für Dich, dass dir meine Anregungen
geholfen haben und du einfach mehr Klarheit für dich
gefunden hast!**

**Wenn du jetzt noch mehr zu dir selber finden möchtest, in deine
Lebenskraft mit Gesundsein eintauchen willst und dein Leben
freudvoll ausrichten willst, dann lasse uns jetzt zusammenarbeiten!**

**Gerne stelle ich Dir ein individuelles Angebot zusammen. Schreibe mir
eine email an: vorhemus@a1.net**

**In [meinen Programmen](#) wirst du von Anfang an mit meiner Klarheit,
meiner Liebe zum Detail, bodenständiger Spiritualität & Kompetenz
begleitet!**

**Menschen entscheiden [die Zusammenarbeit](#) mit mir, weil ich nicht nur
Mentor und Coach bin; sondern auch, weil ich dich genau so sehen
kann wie du gerade bist.**

**Das verhilft dir zu sofortiger Entspannung und meine Heilkraft wirkt
ab unserer ersten Begegnung.**

Ich Freue mich auf Dich!

Deine Claudia Vorhemus

Claudia Vorhemus-A4230 Pregarten-Pregartsdorf 41-Tel. +43 6504206315-www.claudiavorhemus.com

Ich bin für dich da, bei Fragen bitte ich dich mich zu kontaktieren:
vorhemus@a1.net, oder telefonisch unter +43 650 4206315

Du fühlst und weißt es schon länger dass du eine Expertin an deiner Seite haben möchtest, die das Leben genießt und den Weg schon gegangen ist und den deinen sehr ähnlich ist?

Dann lese hier mehr:

<https://www.claudiavorhemus.com/%C3%BCber-mich-und-dich/>

Wenn du magst können wir uns auf meiner FB Seite kennen lernen. Hier gebe ich Motivation und Inspiration [auf Facebook](#)

Claudia Vorhemus-A4230 Pregarten-Pregartsdorf 41-Tel. +43 6504206315-www.claudiavorhemus.com

Widmung & Danksagung

Dieses Buch widme ich den Frauen/Menschen die mich im täglichen Leben begleiten, all meinen Klientinnen (Männlich und Weiblich) und Freunden.

Möge das Leben euch mehr beschenken, als ihr es erwartet.