Heilen Sie Ihre Schmerzen

von

Dr. Luli Faber

Ein kostenloser Ratgeber welcher Ihnen eine Schritt-für-Schritt Anleitung dafür liefert wie Sie Ihre Schmerzen dauerhaft heilen ohne dafür Medikamente irgendeiner Art zu benötigen

www.healyourownpain.com

www.smashwords.com/profile/view/HealYourOwnPain

Dieser Ratgeber wurde so konzipiert, dass er Ihnen dabei hilft Ihre eigenen Schmerzen zu heilen. Er erklärt wie jeglicher physischer Schmerz durch das Unterdrücken von negativen Gefühlen in uns ausgelöst wird. Er beschreibt, auf welche Weise wir unsere negativen Gefühle leugnen und gibt uns Werkzeuge und Übungen an die Hand, welche dazu genutzt werden können, die abgelehnten Gefühle auszumachen, welche unsere physischen Schmerzen verursachen. Er beschreibt wie man den Prozess des Erfahrens und Loslassens von negativen Gefühlen durchläuft, wodurch man seine physischen Schmerzen heilt, ohne ein Medikament zu benötigen.

Dr. Luli Faber ist eine Wissenschaftlerin, welche über 20 Jahre Erfahrung in den Gebieten der Neurowissenschaften, Physiologie und Pharmakologie verfügt. Ihre Doktorarbeit handelte von den Wirkweisen der Schmerzbehandlung im Rückenmark und nach Erlangung des Doktorgrades (Ph.D.) studierte sie die meiste Zeit ihrer restlichen akademischen Karriere die Teile des Gehirns, welche an der Übermittlung von Gefühlen beteiligt sind und an der Bildung des emotionalen Gedächtnisses beteiligt sind. Sie untersucht seit 2008 die Seele und den Zusammenhang zwischen der Seele und unserer physischen Gesundheit.

Wenn Sie weitere, den Ratgeber betreffende, Fragen haben, können Sie Luli unter HealYourOwnPain@gmail.com erreichen.[1]

Weitere Informationen über Luli und den Ratgeber sind auf www.healyourownpain.com erhältlich.[2]

Diese Ausgabe wurde von Markus Jäckle aus dem englischen Original ins Deutsche übersetzt.

[1] Anm. d. Übers.: Die Autorin versteht nur Englisch.

[2] Anm. d. Übers.: Die Homepage ist auf Englisch.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einführung 1

2. Was ist unser wahres Wesen? 3

2.1. Die Seele, der Geistkörper und der physische Körper 3

2.2. Unsere Seele ist der Grund für alles, was in unserem physischen Körper und unserem Geistkörper vor sich geht 4

2.3. Gefühle und Gedanken 5

3. Unterdrückte Gefühle sind die Ursache aller Schmerzen 6

3.1. Schichten der emotionalen Schmerzen in unseren Seelen 6

3.2. Die Ursache von emotionalen Schmerzen ist in unseren Seelen 7

3.3. Physische Schmerzen sind das Ergebnis von emotionalen Schmerzen 8

4. Wie können wir herausfinden, welche Gefühle wir unterdrücken 9

4.1. Wut 9

4.2. Abhängigkeiten 9

4.2.1. Der Zweck von Abhängigkeiten 11

4.2.2. Wie wir unsere Abhängigkeiten entdecken können 11

5. Blockaden welche verhindern, dass wir unsere Schmerzen fühlen 13

6. Allgemeine Gründe dafür, weshalb wir unsere emotionalen Schmerzen nicht fühlen wollen 14

7. Methoden die wir dazu benutzen, um unsere emotionalen Schmerzen zu vermeiden 15

8. Wie man physischen Schmerzen ein Ende setzt 16

9. Handlungsweisen welche Ihnen dabei helfen sollen, den emotionalen Grund für Ihre Schmerzen zu fühlen 18

9.1. Machen Sie es zu Ihrem Vorsatz herauszufinden, was der emotionale Grund ist 18

9.2. Führen Sie ein Tagebuch, um mehr über Ihre Schmerzen herauszufinden 19

9.3. Finden Sie heraus, worüber Sie wütend sind und welche Ängste darunter liegen 19

9.4. Finden Sie heraus, welche Ängste Sie haben 20

9.5. Finden Sie heraus, was Sie davon abhält Ihre Gefühle zu fühlen 21

9.6. Finden Sie heraus, auf welche Weise Sie Ihre Schmerzen vermeiden 22

9.7. Beenden Sie Ihre Abhängigkeiten 22

9.8. Fühlen Sie Ihre Wut 23
9.9. Fühlen Sie Ihre Angst 24
9.10. Fühlen Sie Ihre Trauer 25
9.10.1. Einige Formen der Trauer sind nicht echt 26
9.11. Atemübungen 26
9.12. Wie Sie Ihre Leidenschaften und Wünsche entdecken 27
9.13. Ernährung 29
9.14. Körperliche Übungen 29

10. Wie man herausfindet welches Gefühl die Schmerzen verursacht, indem man dem Ort der physischen Schmerzen Aufmerksamkeit schenkt 30

10.1. Meridiane 30
10.2. Probleme auf der linken Seite des Körpers betreffen feminine Themen und Probleme auf der rechten Seite des Körpers betreffen maskuline Themen. 32

11. Welche Aufzeichnungen man während der Verwendung des Ratgebers führen sollte 33

11.1. Wie man die Intensität der erfahrenen physischen Schmerzen festhält 34

12. Häufig gestellte Fragen 35

12.1. Was mache ich, wenn der Schmerz weggeht, wenn ich ein bestimmtes Gefühl verarbeite, aber wenn er später zurückkehrt? 35
12.2. Ich bin voller Schmerzen, aber ich habe keine Angst. Wie kann mein physischer Schmerz dann das Ergebnis von einem Gefühl sein? 35
12.3. Warum fühle ich eine Menge Trauer, aber mein physischer Schmerz geht nicht weg? 35
12.4. Ich fühle meine Gefühle, aber meine Symptome werden schlimmer? 35
12.5. Wie halte ich die Intensität meiner Schmerzen fest? 36
12.6. Kann ich weiter Schmerzmittel nehmen, während ich den Ratgeber verwende? 36
12.7. Was passiert, wenn ich es verpasse, einen Tag in den Aufzeichnungen festzuhalten? 36
12.8. Was ist der Beweis dafür, dass dieser Ratgeber funktioniert? 36
12.9. Warum ist dieser Ratgeber umsonst? Wo ist der Haken? 36
12.10. Ich würde meine Dankbarkeit gerne dadurch zum Ausdruck bringen, in dem ich etwas spende. Wie kann ich das machen? 37

13. Empfohlene Literatur und Filme 38

13.1. Für klinische Beweise für die Verbindung zwischen Gefühlen und Schmerzen 38

13.2. Für Informationen über die Seele, die Verknüpfung zwischen der Seele, dem physischen Körper und dem Geistkörper und wie man sich durch Gefühle durcharbeitet 38
13.3. Für Informationen darüber, welche physischen Erkrankungen zu welchen Gefühlen gehören 39

1. Einführung

Dieser Ratgeber wurde so konzipiert, dass er Menschen hilft die an chronischen Schmerzen leiden.

Er wird Ihnen zeigen, wie Sie die Ursache all Ihrer Schmerzen verstehen können und welche Schritte Sie unternehmen müssen, um sich von Ihren körperlichen Schmerzen zu befreien.

Sie werden keine Form der Behandlung durch irgendeinen qualifizierten Mediziner benötigen und Sie werden auch keine Schmerztabletten benötigen. Sie werden auch keine Medikamente benötigen, um mit den Nebenwirkungen der Schmerztabletten zurecht zu kommen.

Dieser Ratgeber ist kostenlos.

Sie brauchen lediglich einen offenen Geist und die Bereitschaft die volle persönliche Verantwortung für Ihr Leben zu übernehmen und für die Schmerzen, welche in Ihrem Körper sind.

Dieser Ratgeber benutzt Methoden, welche über keine breite Akzeptanz in der westlichen Medizin verfügen, aber unsere vorläufigen Studien beweisen zusammen mit Studien an Tausenden von Patienten durch Dr. Sarno (lesen Sie hierzu die empfohlene Literatur am Ende dieses Buchs) und andere aus den USA während der letzten 30 Jahre, dass es möglich ist Schmerzen aus Ihrem Leben zu verbannen indem Sie die Methoden anwenden, welche hier beschrieben werden.

Dieser Ratgeber wird Sie herausfordern, zumindest soweit es Ihre Glaubenssätze in Bezug darauf, wie Ihr Körper funktioniert, betrifft und er wird Sie auch emotional herausfordern.

Die in diesem Ratgeber beschriebenen Methoden sind die einzige Möglichkeit, wie Sie Schmerzen permanent aus Ihrem Leben verbannen können.

Alle derzeitigen Methoden der westlichen Medizin behandeln nur Symptome des Schmerzes und Symptome von Krankheiten, aber dieser Ratgeber handelt von der URSACHE aller Schmerzen.

Nur wenn die Ursache entfernt wird können Sie sich sicher sein, dass der Schmerz Ihren Körper und Ihr Leben verlassen hat.

Sie können diesen Ratgeber gerne selbst ausprobieren, aber wenn Sie eine persönliche Rückmeldung erhalten möchten während Sie die einzelnen Schritte in diesem Ratgeber nachvollziehen oder wenn Sie Ihre Fortschritts-Daten übermitteln möchten, damit

zukünftige Ratgeber noch besser werden, dann können Sie mir gerne eine Email schreiben, unter healyourownpain@gmail.com.[3]

Ich verfüge über sechs Jahre Erfahrung im Verarbeiten von Gefühlen, so wie es hier im Ratgeber beschrieben ist und stelle mich gerne zur Verfügung für Menschen, die diesen Ratgeber verwenden.

Haftungsausschluss: Bevor Sie diesen Ratgeber verwenden legen wir Ihnen nahe einen qualifizierten beruflichen Mediziner aufzusuchen um eine vollständige Diagnose zu erhalten. Die Verwendung dieses Ratgebers findet auf eigenes Risiko hin statt und wir übernehmen keine Verantwortung für irgendwelche negativen Auswirkungen durch diesen Ratgeber.

[3] Anm. d. Übers.: Die Autorin versteht nur Englisch.

2. Was ist unser wahres Wesen?

Die westliche Medizin versteht zurzeit nicht, was die Ursache unserer Schmerzen ist. Sie versteht nicht, warum wir Schmerzen haben.

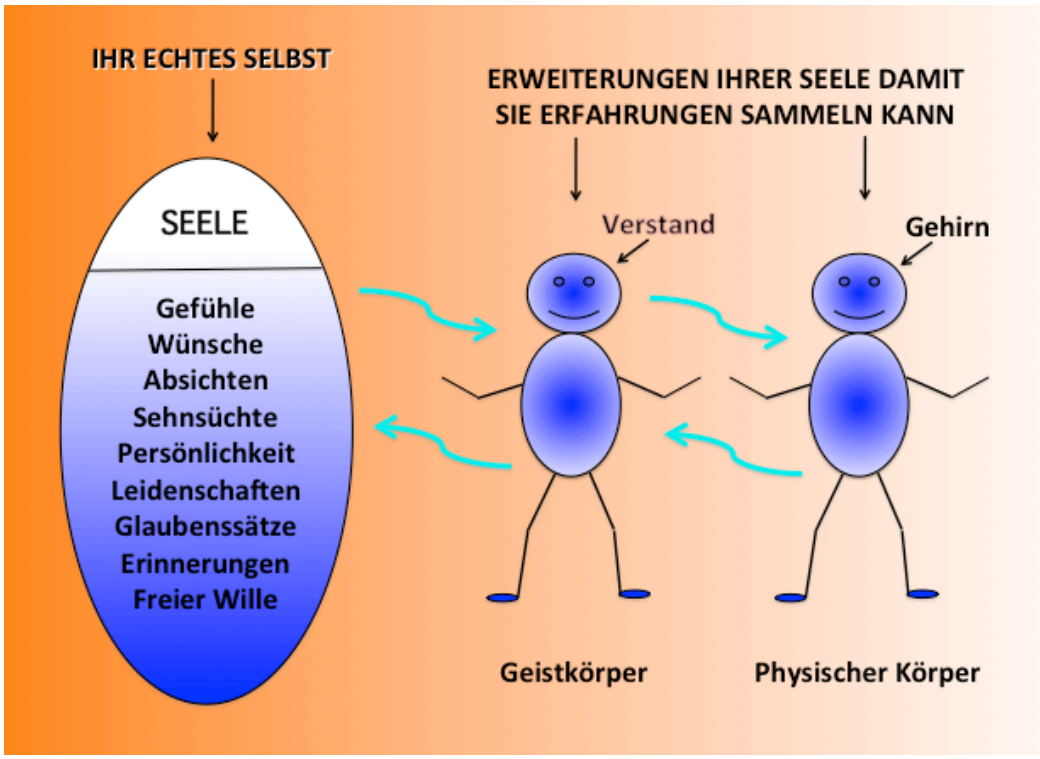
Anstatt dessen verschreiben Ärzte ihren Patienten in ihrem Bestreben den Schmerz, bei welchem es sich nur um ein Symptom handelt, verschwinden zu lassen Pillen oder eine Form der physischen Therapie.

Der Grund warum Ärzte nicht wissen, was die Ursache unserer Schmerzen ist, ist dass sie sich nur auf unsere physischen Körper konzentrieren.

Aber obwohl unsere physischen Schmerzen nur in unserem physischen Körper auftreten, so befindet sich die Ursache unserer physischen Schmerzen dennoch nicht in unserem physischen Körper.

Die Ursache unserer physischen Schmerzen befindet sich in unserer Seele, welche unser wirkliches Ich darstellt.

2.1. Die Seele, der Geistkörper und der physische Körper



Unsere Seelen sind unser wahres Ich. Sie sind es, welche uns zu Menschen machen.

Wir verfügen auch über einen physischen Körper, über welchen sich unsere Seelen mit der physischen Welt austauschen. Der physische Körper steht im Mittelpunkt der westlichen Medizin.

Zusätzlich verfügen wir über einen Geistkörper, durch welchen unsere Seelen ebenfalls Erfahrungen machen können. Es ist unser Geistkörper, welcher über die Meridiane und Chakren verfügt und er steht in der östlichen Medizin im Mittelpunkt.

Dennoch handelt es sich bei unserem physischen Körper, aber auch unserem Geistkörper nur um Gliedmaßen, über welche unsere Seele Erfahrungen sammelt.

Unsere Seele beinhaltet folgendes (und noch mehr):

- Unsere Gefühle
- Unsere Leidenschaften
- Unsere Wünsche
- Unsere Ziele
- Unsere Sehnsüchte
- Unsere Erinnerungen
- Unseren Freien Willen
- Unsere Persönlichkeit

Da es sich bei unserer Seele um unser wahres Ich handelt und dieses unseren physischen Körper kontrolliert und unseren Geistkörper reguliert, bestimmt das was in unserer Seele passiert darüber, was in unserem physischen Körper und in unserem Geistkörper passiert.

Unsere Seele ist die URSACHE dafür, was in unserem physischen Körper und unserem Geistkörper passiert.

2.2. Unsere Seele ist der Grund für alles, was in unserem physischen Körper und unserem Geistkörper vor sich geht

Dies bedeutet, dass unsere Gefühle, unsere Leidenschaften, unsere Wünsche, unsere Ziele, unsere Sehnsüchte, unsere Erinnerungen, unser freier Wille und unsere Persönlichkeit darüber entscheiden, was im physischen Körper und im Geistkörper vor sich geht.

Dies bedeutet, dass sich die URSACHE aller Probleme, die wir mit unserem physischen Körper haben und dazu zählen auch Schmerzen, in unserer SEELE befindet.

Deshalb wird jede Form der Therapie, die sich auf den physischen Körper konzentriert, nur das Symptom behandeln, anstelle der Ursache.

Und jede Form der Therapie, welche sich nur auf den Geistkörper konzentriert, wird auch nur das Symptom behandeln, anstelle der Ursache.

Der einzige Weg die Probleme in unserem physischen- und geistigen Körper permanent zu behandeln, ist sich auf die SEELE zu konzentrieren.

2.3. Gefühle und Gedanken

Unser Geist befindet sich in unserem Geistkörper.

Unser Gehirn befindet sich in unserem physischen Körper.

Da unsere Seele darüber bestimmt, was in unserem Geistkörper und in unserem physischen Körper vor sich geht, legt sie auch fest welche Gedanken und Gemüter wir haben.

Es bestimmen also die Teile von uns, die sich in unserer Seele befinden, zum Beispiel unsere Gefühle und Leidenschaften und unsere Wünsche darüber, was in unserem Verstand und unserem Gehirn vor sich geht.

Das bedeutet, dass unsere Gefühle unsere Gedanken antreiben; ***UNSERE GEFÜHLE ERSCHAFFEN UNSERE GEDANKEN.***

Zum Beispiel können wir uns mit unserem Verstand sagen, dass wir keine Angst vor Schlangen haben, aber wenn wir einer Situation ausgesetzt sind, wo sich eine Schlange vor uns befindet, so werden wir Angst fühlen.

Wenn wir aber die Angst auf der Gefühlsebene aus uns herauslösen, werden wir keine Angst mehr haben wenn wir eine Schlange sehen, weil die Angst dann nicht mehr in uns existiert.

Es wird nicht nötig sein, dass wir uns mit unserem Verstand sagen, dass wir keine Angst haben, denn die Angst ist nicht mehr in uns.

Das bedeutet, dass wir keine negativen Gefühle dadurch entfernen können, dass wir uns mit unserem Verstand sagen, dass wir bestimmte Gefühle nicht besitzen, denn die Gefühle werden immer noch in unserer Seele sein und unseren Geistkörper und physischen Körper und unsere Gedanken beherrschen.

DER EINZIGE WEG UM GEFÜHLE AUS UNS HERAUSZULÖSEN IST SIE ZU ERFAHREN INDEM WIR SIE FÜHLEN.

Uns wird wenn wir klein sind beigebracht, dass wir so tun sollen, als ob ein gewisses Gefühl nicht da sei und dass wenn wir es verdrängen oder es zur Seite schieben, dass es dann verschwindet oder weniger wird.

Das Gegenteil ist wahr – wenn wir unsere Gefühle unterdrücken, so wachsen sie in unserer Seele an und sie erschaffen unsere physischen Schmerzen.

3. Unterdrückte Gefühle sind die Ursache aller Schmerzen

Wann immer wir ein Problem mit unserem physischen Körper haben, so will uns unsere Seele sagen, dass wir ein Problem in unserer Seele haben.

Da unsere Seele das Behältnis unserer Gefühle ist wird sie schmerzhafte Erfahrungen in unseren Körpern erzeugen, wenn wir schmerzhafte Gefühle in uns haben welche nicht durchlebt wurden.

Auf diese Weise möchte uns unsere Seele mitteilen, dass wir unverarbeitete Erfahrungen in uns haben, die schmerzhafte Gefühle auslösen und um welche wir uns kümmern müssen.

Deshalb ***ist JEDER physische Schmerz ein Anzeichen dafür, dass wir emotionale Schmerzen leugnen***.

Wenn wir unsere schmerzhaften Gefühle aus uns herauslösen, können wir frei von JEGLICHEM physischen Schmerz sein.

Die EINZIGE Möglichkeit emotionale Schmerzen herauszulösen, ist sich in sie hinein zu begeben und sie zu fühlen.

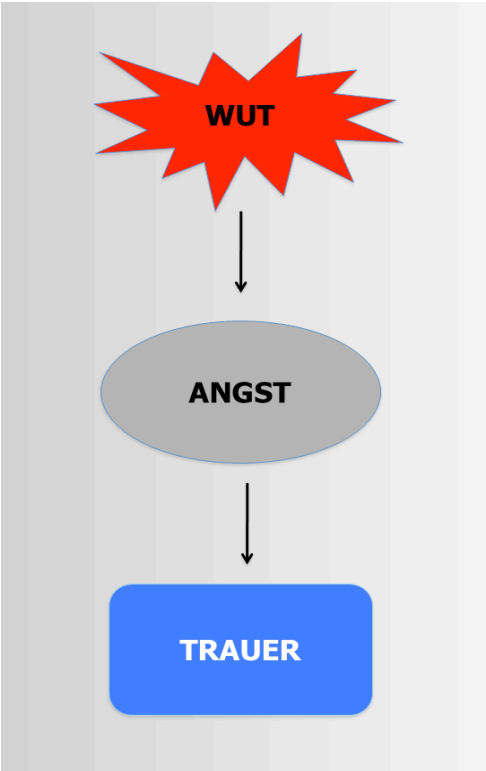
3.1. Schichten der emotionalen Schmerzen in unseren Seelen

Es gibt drei Hauptschichten der emotionalen Schmerzen, welche wir in unseren Seelen haben – Wut, Angst und Trauer.

Wut reicht von milder, leichter Reizung, Ungeduld und sich belästigt fühlen bis hin zu Ärger, Wut, Raserei, Verbitterung und Hass.

Angst reicht von Gefühlen des nicht-entspannt seins und der Unruhe über Angst, gestresst sein oder Besorgnis bis hin zum Gefühl des Erschreckens.

Trauer ist die überwältigende Traurigkeit und das Leid, dass wir ins unseren Seelen haben.



Unsere Gefühle in unserer Seele liegen in Schichten vor:

- Trauer ist am Boden und wird von Angst überdeckt
- Angst überdeckt unsere Trauer
- Wut überdeckt unsere Angst

Wenn wir also wütend sind, verleugnen wir unsere Angst und wenn wir Angst haben verleugnen wir unsere Trauer.

Wenn wir erstmal eine bestimmte Trauer erfahren, werden wir nie wieder ängstlich oder wütend, soweit es dieses bestimmte Thema betrifft.

Um zu unserer Trauer zu gelangen, um sie zu erfahren und herauszulösen, müssen wir uns erst durch unserer Wut und danach durch unsere Ängste durcharbeiten.

WIR KÖNNEN NICHT DIREKT ZU UNSERER TRAUER GELANGEN.

3.2. Die Ursache von emotionalen Schmerzen ist in unseren Seelen

Der Großteil der Trauer und Ängste die wir in unseren Seelen haben war dort seit unserer Kindheit.

Weil wir die schmerzhaften Gefühle nicht vollständig durchlebt haben, als wir Kinder waren, befinden sich diese Gefühle immer noch in unseren Seelen.

Je älter wir werden, desto länger haben wir diese Gefühle verleugnet und unterdrückt.

Das ist der Grund, warum ältere Menschen mehr Schmerzen haben und öfter krank sind, als junge Menschen.

Wenn wir uns durch die Gefühls-Schichten der Wut und der Angst durcharbeiten und unsere Trauer fühlen, fühlen wir uns so alt, wie zu dem Zeitpunkt als wir dieses Gefühl erhalten hatten.

Wenn es also irgendetwas gab, als wir drei Jahre alt waren, wenn wir uns damals nicht von unserer Mutter geliebt gefühlt haben und wenn wir diese Trauer als Erwachsener fühlen, so werden wir uns so fühlen, als wären wir drei Jahre alt und wir werden uns an die Ereignisse erinnern, die dieses Gefühl erzeugt haben.

3.3. Physische Schmerzen sind das Ergebnis von emotionalen Schmerzen

JEDER SCHMERZ IN UNSEREM KÖRPER IST DIE FOLGE VON VERLEUGNETER ANGST.

Wenn wir unsere Ängste fühlen, werden wir sofort die Schmerzen in unserem Körper auslöschen.

Das trifft auf JEGLICHEN Schmerz zu –

- Schmerzen durch Krankheit,
- Schmerzen durch Verletzungen,
- Schmerzen durch Schmerzen[4],
- Schmerzen durch Schnittverletzungen,
- Schmerzen durch einen Bänderriss,
- Schmerzen durch gebrochene Knochen,
- Schmerzen durch Muskelkrämpfe,
- Schmerzen durch Rückenprobleme,
- Kopfschmerzen,
- Schmerzen aufgrund von Entzündungen,
- Schmerzen durch Arthritis und so weiter.

JEGLICHER SCHMERZ WIRD DURCH VERLEUGNETE ANGST ERSCHAFFEN.

Mit physischen Schmerzen macht uns unsere Seele darauf aufmerksam, dass wir schmerzhafte Emotionen verleugnen, wenn wir uns also dazu entscheiden unsere emotionalen Schmerzen zu FÜHLEN, so werden unsere physischen Schmerzen verschwinden.

NUR WIR KÖNNEN UNSERE EMOTIONALEN SCHMERZEN FÜHLEN UND DESHALB KÖNNEN AUCH NUR WIR DEN GRUND FÜR UNSERE PHYSISCHEN SCHMERZEN BEHEBEN.

[4] Anm. d. Übers.: Im englischen Original steht hier „aches", gemeint sind hier Formen des Bauchwehs, der Unterleibsschmerzen, Gliederschmerzen und viele weitere Schmerzen deren Ursachen zunächst ungeklärt ist.

4. Wie können wir herausfinden, welche Gefühle wir unterdrücken

Wenn wir physische Schmerzen haben so ist das ein Anzeichen dafür, dass wir Ängste verleugnen.

Wenn wir uns nicht bewusst darüber sind, um welche Angst es sich dabei handelt, dann liegt das daran, dass wir gewisse Methoden benutzen, um zu vermeiden dass wir unsere Angst fühlen.

Es gibt hauptsächlich zwei Wege, wie man vermeidet, seine Ängste zu fühlen:

1. Wir werden wütend.
2. Wir vermeiden unsere Angst indem wir unser Leben durch Abhängigkeiten kontrollieren.

4.1. Wut

Wenn wir uns ungeduldig, genervt, verärgert, wütend, rasend oder verbittert fühlen, so ist dies ein Zeichen dafür, dass wir Ängste verleugnen.

Um zu der Angst zu gelangen, welche wir verleugnen, damit wir sie fühlen und aus unserer Seele herauslösen können, ***müssen wir zuerst unsere Wut fühlen.***

Das bedeutet nicht jemanden anzuschreien!

Wir können unsere Wut fühlen, ohne andere Menschen zu verletzen, indem wir sie im Privaten zum Ausdruck bringen, zum Beispiel indem wir einen Boxsack schlagen oder ein Kissen.

Wenn wir unsere Wut fühlen und ein Verlangen danach haben zu fühlen was sich darunter befindet, so werden wir entdecken welche Ängste wir vermeiden.

4.2. Abhängigkeiten

Abhängigkeiten/Süchte sind die Hauptmethode, wie wir vermeiden unsere emotionalen Schmerzen zu fühlen.

Süchte können von physischer- oder emotionaler Natur sein.

Zum Beispiel trinken viele Leute Alkohol und fühlen sich entspannt. Andere trainieren sehr viel. Dies sind Beispiele für physische Abhängigkeiten.

Die meisten Abhängigkeiten sind jedoch von emotionaler Natur. Dies sind Methoden welche wir in einem sehr frühen Alter entwickeln und uns dabei helfen zu vermeiden, dass wir unsere emotionalen Schmerzen welche wir in unseren Seelen haben fühlen.

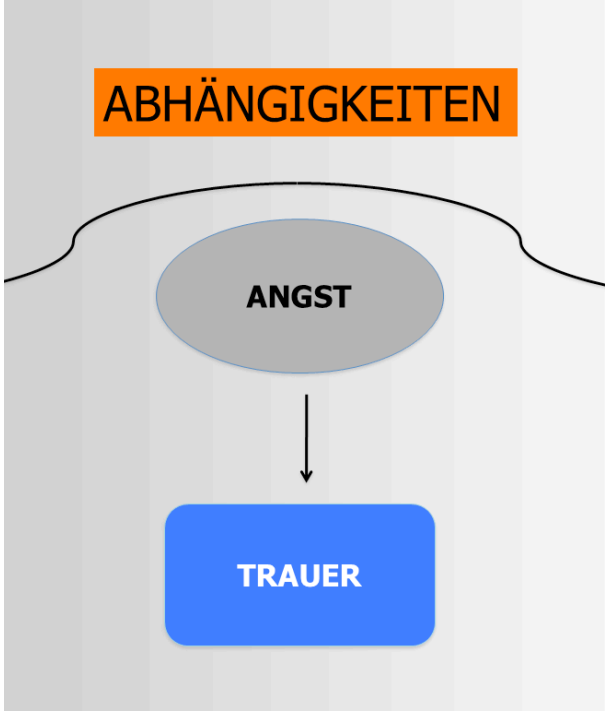
Ein Beispiel einer emotionalen Sucht kann sein eine leistungsstarke Person sein zu wollen, denn zu den Zeiten wo wir dies als Kind erreicht haben fühlten wir uns durch unsere Eltern geliebt.

Unsere Süchte verdecken unsere Ängste und unsere Trauer auf so gute Weise, dass wir die meiste Zeit nicht länger behaupten können, dass wir Angst oder Trauer in uns haben.

Wenn wir physische Schmerzen haben, dann zeigt uns das, dass wir Angst und Trauer vermeiden.

Wenn wir keine Angst oder Trauer fühlen, zeigt uns das, dass wir diese Gefühle leugnen.

Wenn wir diese Gefühle verleugnen, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass wir eine Sucht haben, welche wir dazu benutzen dieses Gefühl zu verleugnen.



Es gibt grundsätzlich zwei Wege um festzustellen, ob wir einer Sucht nachgehen:

1. Wir werden wütend, wenn unsere Sucht nicht befriedigt wird.
2. Wir haben Erwartungen und Ansprüche an andere Menschen, dass sie sich auf eine gewisse Weise verhalten müssen oder uns auf eine gewisse Weise behandeln sollen.

4.2.1. Der Zweck von Abhängigkeiten

Diese Süchte werden in uns erschaffen, damit wir es vermeiden können unsere emotionalen Schmerzen zu fühlen.

Abhängigkeiten werden hauptsächlich von zwei Dingen angetrieben:

1. Vom Verlangen von jemandem ein Gefühl zu bekommen, weil wir dieses Gefühl nicht in uns haben, zum Beispiel ein Gefühl des geschätzt-werdens.

2. Um ein negatives Gefühl zu vermeiden, weil wir vermeiden wollen den Schmerz in uns zu fühlen, auf den es sich bezieht, zum Beispiel werden wir wütend, wenn uns jemand nicht gut behandelt, weil wir uns dann nicht geliebt fühlen.

Die meisten emotionalen Abhängigkeiten werden in uns erschaffen, bevor wir sieben Jahre alt sind.

4.2.2. Wie wir unsere Abhängigkeiten entdecken können

Wir können feststellen was unsere Abhängigkeiten sind indem wir die Absicht hegen UNSER VOLLSTÄNDIGES SELBST ZU SEHEN, sowohl die positiven, wie auch die negativen Eigenschaften.

Das beinhaltet auch, dass wir uns erlauben uns gegenüber zuzugeben, welche Wünsche wir haben, die nicht liebevoll anderen Menschen gegenüber sind, da es sich hierbei um Abhängigkeiten handelt.

- Zum Beispiel: Wollen wir HERABLASSEND oder ARROGANT anderen gegenüber sein, um uns überlegen zu fühlen?

- Zum Beispiel: Wollen wir andere BEFRIEDIGEN, alles tun was sie von uns verlangen, um zu vermeiden, dass wir fühlen, dass sie uns nicht lieben?

- Zum Beispiel: Wollen wir andere VERURTEILEN, KRITISIEREN oder VERANTWORTLICH machen, anstatt zu schauen was in uns nicht liebevoll ist, dass wir eine negative Reaktion auf die Handlung(en) von anderen haben?

Wenn wir diese Süchte in uns feststellen, so müssen wir uns erlauben uns einzugestehen, dass sie in uns existieren und wir müssen sie FÜHLEN, anstatt nach ihnen zu handeln.

In den Beispielen von oben würde dies bedeuten:

- dass wir uns eingestehen, dass „ich jetzt HERABLASSEND oder ARROGANT bin." „Warum muss ich mich dieser Person gegenüber überlegen fühlen?"

- dass wir uns fragen, was wohl passieren würde, wenn „ich aufhören würde, diese Person ZUFRIEDENZUSTELLEN?" „Fühle ich, dass sie mich nicht länger lieben wird, wenn ich nicht alles mache, was sie von mir will? Vermeide ich ein Gefühl der Angst, dass sie mich nicht liebt?"

- dass wir uns fragen, „welches Gefühl in mir versuche ich zu vermeiden, indem ich eine andere Person VERURTEILE, KRITISIERE oder VERANTWORTLICH MACHE?"

Indem wir uns diese Fragen stellen und das Verlangen danach fühlen, wie sehr wir herablassend sein wollen oder andere verantwortlich machen wollen und so weiter werden wir anfangen zu enthüllen, welche Angst sich unter der Sucht versteckt.

Dies wird es uns erlauben, den Ängsten näher zu kommen, welche jeglichen Schmerz in unserem Körper verursachen.

5. Blockaden welche verhindern, dass wir unsere Schmerzen fühlen

Es gibt eine sehr einfache Regel, welche sich auf das Feststellen der verleugneten Gefühle bezieht:

WENN WIR WISSEN WOLLEN, WELCHES GEFÜHL ES IST, SO WERDEN WIR ES SEHR SCHNELL ENTDECKEN.

WENN WIR NICHT WISSEN WOLLEN, WELCHES GEFÜHL ES IST, SO WERDEN WIR ES NICHT ENTDECKEN.

Wenn wir also physische Schmerzen haben und uns sagen, dass wir unsere Gefühle fühlen WOLLEN, aber wir fühlen unsere Gefühle dennoch NICHT, dann sind wir NICHT ehrlich uns selbst gegenüber.

Wenn wir sagen, dass wir unsere Gefühle fühlen wollen, aber wir fühlen KEINE unserer Gefühle, dann ist die Wahrheit, dass wir unsere emotionalen Schmerzen NICHT fühlen wollen.

Das Problem an welchem wir dann arbeiten müssen ist:

- ***Warum möchte ich nicht wissen, was das Gefühl ist?***
- ***Warum möchte ich es nicht fühlen?***

Die Antworten auf diese Fragen, sind die BLOCKADEN in Bezug darauf, unsere Gefühle zu fühlen.

Unsere Blockaden sind also Gefühle, Glaubenssätze oder Ängste.

Wir müssen unsere emotionalen Blockaden fühlen und dann erreichen wir die emotionalen Ursachen unserer Schmerzen.

Wenn wir erst einmal die Blockaden fühlen, welche uns den Zugang zu unseren Gefühlen versperren, dann wird uns auch der verursachende emotionale Schmerz automatisch verlassen.

6. Allgemeine Gründe dafür, weshalb wir unsere emotionalen Schmerzen nicht fühlen wollen

Es kann sehr lange dauern, sich durch unsere Blockaden durchzuarbeiten und zu unseren Gefühlen zu gelangen, da wir als Individuen, aber auch als Gesellschaft viele Gründe dafür haben, weshalb wir unsere Gefühle nicht fühlen wollen, zum Beispiel:

- ***Ängste davor, was andere über uns denken, wenn wir unsere Gefühle fühlen.***

  Andere werden uns vielleicht verurteilen wenn wir unsere Gefühle fühlen, weil es ihre eigenen Gefühle triggern wird die sie nicht fühlen wollen. Aber möchten Sie für immer mit Ihren physischen Schmerzen leben und ein Sklave der Angst sein, was andere über Sie denken? Oder möchten Sie die physischen Schmerzen aus Ihrem Leben verbannen?

- ***Ängste davor, dass unsere Gefühle zu viel für uns sind.***

  Die Wahrheit ist, dass wir es mit jedem Gefühl in uns aufnehmen können, denn die Schmerzen sind schon in uns, also halten wir sie bereits aus.

- ***Ängste davor, dass wir verrückt werden, wenn wir unsere Gefühle fühlen.***

  Die Wahrheit ist, dass psychische Krankheiten sich aus dem Verdrängen und nicht aus dem Fühlen von Gefühlen ergeben.

- ***Ängste davor, dass unsere schmerzhaften Gefühle niemals aufhören, wenn wir erst einmal damit anfangen sie zu fühlen.***

  Die Wahrheit ist, dass der emotionale Schmerz in uns endlich ist und dass ein Gefühl, dass wir vollständig aus uns herausgelöst haben, für immer weg ist.

Man muss sich durch diese Ängste durcharbeiten und sie fühlen, bevor man sich ernsthaft um verursachende emotionale Probleme kümmern kann.

7. Methoden die wir dazu benutzen, um unsere emotionalen Schmerzen zu vermeiden

Es gibt eine Menge Möglichkeiten, wie wir es vermeiden können unsere emotionalen Schmerzen zu fühlen. Das beinhaltet die folgenden:

- **Wir verleugnen das Gefühl, z.B. "Ich habe keine Angst"**
- **Wir reden das Gefühl klein, z.B. "Es ist nicht so schlecht"**
- **Wir rechtfertigen das Gefühl, z.B. "Jeder fühlt sich so, also ist es normal, dass ich mich so fühle"**
- **Wir schieben die Schuld auf andere, z.B. "Es ist deren Fehler, dass ich mich schlecht fühle"**
- **Wir unterdrücken das Gefühl, z.B. "Ich kann mich nicht daran erinnern, was damals passiert ist"**

Wenn wir diese Möglichkeiten nutzen entfernen wir uns immer mehr von den verursachenden Gefühlen, welche unsere physischen Schmerzen erschaffen.

Wenn wir unsere physischen Schmerzen auslöschen wollen müssen wir uns selbst gegenüber SEHR EHRLICH sein, über die Gefühle welche in uns sind.

Das kann oft sehr konfrontierend oder schwer sein, weil wir es so sehr gewohnt sind unsere Gefühle zu verleugnen.

Um die physischen Schmerzen auszulöschen, müssen wir nur genau den emotionalen Schmerz finden, welcher die physischen Schmerzen verursacht und sie durchleben.

WENN WIR ERSTEINMAL DEN EMOTIONALEN GRUND FÜR UNSERE PHYSISCHEN SCHMERZEN AUS UNS HERAUSLÖSEN WERDEN WIR NIE WIEDER DIESEN PHYSISCHEN SCHMERZ FÜHLEN MÜSSEN.

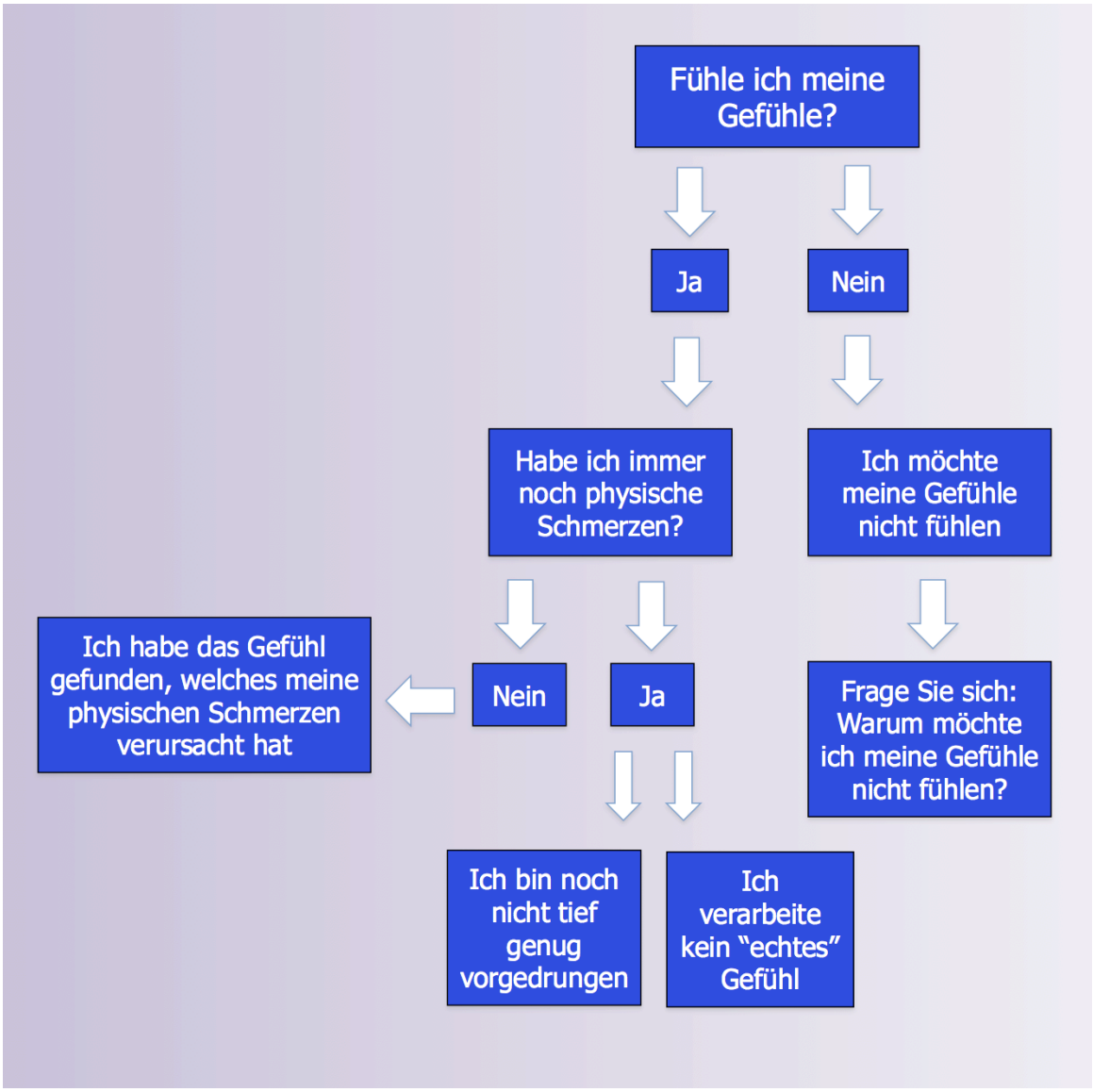
8. Wie man physischen Schmerzen ein Ende setzt

Es **LIEGT AN IHNEN** Ihre emotionalen Schmerzen zu fühlen und den Grund für Ihre physischen Schmerzen herauszulösen.

NUR SIE sind in der Lage dazu dies zu tun. Niemand anderes kann Ihre emotionalen Schmerzen fühlen und Ihre physischen Schmerzen heilen.

Sie müssen also auf einer ganz tiefen Gefühlsebene den Entschluss fassen, dass Sie Ihre emotionalen Schmerzen fühlen MÖCHTEN. Sobald Sie Ihre emotionalen Schmerzen fühlen möchten, werden Sie anfangen sie zu fühlen.

Sie können den folgenden Ablaufplan dazu benutzen, dass er Ihnen dabei hilft herauszufinden, was während dieses Prozesses gerade mit Ihnen passiert.



Denken Sie daran: wenn Sie erst einmal Ihre emotionalen Schmerzen fühlen MÖCHTEN, WERDEN Sie sie fühlen.

Für weitere Informationen in Bezug auf das Thema "Warum möchte ich meine Emotionen nicht fühlen" lesen Sie bitte das Kapitel 9.5, "Finden Sie heraus, was Sie davon abhält Ihre Gefühle zu fühlen".

Für weitere Informationen in Bezug auf das Thema "Ich bin noch nicht tief genug vorangekommen" und "Ich verarbeite kein echtes Gefühl" lesen Sie bitte das Kapitel 9.10 „Fühlen Sie Ihre Trauer".

9. Handlungsweisen welche Ihnen dabei helfen sollen, den emotionalen Grund für Ihre Schmerzen zu fühlen

Ereignisse welche Ihnen widerfahren teilen Ihnen bereits mit, was der emotionale Grund für Ihre Schmerzen ist.

Der Schlüssel dafür den emotionalen Grund zu identifizieren ist zu bemerken, was Ihnen widerfährt und wie Sie sich in Reaktion darauf fühlen.

Die folgenden Übungen werden Ihnen dabei helfen damit anzufangen.

Anmerkung: Wenn Sie merken wie eine gewisse Emotion oder ein bestimmtes Gefühl in Ihnen hochsteigt ist es wichtig das Gefühl zuzulassen und es zu fühlen IN GENAU DEM MOMENT UND AN ORT UND STELLE, denn sonst ist es sehr gut möglich, dass das Gefühl vorbeiziehen wird und die Gelegenheit verloren sein wird.

Es ist hilfreich einen Raum zu schaffen wo Sie hingehen können und Ihre Gefühle im Privaten fühlen können, sobald sie hochkommen und anderen Menschen in Ihrer Umgebung mitzuteilen, dass es das ist was Sie machen.

9.1. Machen Sie es zu Ihrem Vorsatz herauszufinden, was der emotionale Grund ist

Wenn Sie an Gott glauben können, dann beten Sie zu Gott um den emotionalen Grund für Ihre Schmerzen herauszufinden und bitten Sie Gott Ihnen dabei zu helfen ihn herauszufinden und herauszulösen.

Wenn Sie nicht an Gott glauben dann hegen Sie die Absicht, dass das Universum Ihnen dabei helfen soll, herauszufinden was der Grund ist.

Erinnern Sie sich daran: Wenn Sie die richtige Absicht hegen oder beten und dennoch nichts passiert, dann liegt das daran, dass Sie es auf der Seelenebene nicht wissen möchten. Fragen Sie sich selbst oder Gott oder das Universum: Warum möchte ich das nicht wissen? Warum habe ich Angst davor, es herauszufinden?

9.2. Führen Sie ein Tagebuch, um mehr über Ihre Schmerzen herauszufinden

Benutzen Sie ein Tagebuch um über die Zeit zu reflektieren, als die Schmerzen begonnen haben und schreiben Sie auf, was damals in Ihrem Leben passiert ist.

- Haben Sie sich gestresst gefühlt?
- Was haben Sie damals gefühlt?
- Schreiben Sie auf was Sie fühlen, wenn die Schmerzen während des Tages schlimmer werden!
- Zum Beispiel: Sind sie auf der Arbeit schlimmer als zuhause? Welche Gefühle fühlen Sie an diesen unterschiedlichen Orten?
- Zum Beispiel: Ist es schlimmer mit bestimmten Menschen? Welche Gefühle rufen sie in Ihnen hervor?

9.3. Finden Sie heraus, worüber Sie wütend sind und welche Ängste darunter liegen

Benutzen Sie diese Tabelle um die Zeiten während der Verwendung des Ratgebers festzuhalten, während derer Sie sich wütend gefühlt haben, wobei ungeduldig sein, sich etwas verärgert fühlen, gereizt sein ebenso dazu gehören, wie Wut, sich rasend vor Wut fühlen, Verbitterung und auch Hass.

Notieren Sie jedes Mal welches Ereignis die Wut ausgelöst hat und fühlen Sie dann weshalb (beabsichtigen Sie das herauszufinden oder beten Sie darum zu wissen warum), welche zugrundeliegende Angst könnte verursacht haben, dass Sie wütend werden, tragen Sie dann ein was Sie herausgefunden haben.

Welche Art der Wut kam in Ihnen auf?	**Welches Ereignis hat die Wut ausgelöst?**	**Welche Angst wird von der Wut verdeckt?**
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

Wenn Sie die ganze Tabelle benötigen, können Sie noch mehr Reihen in diesem Dokument hinzufügen oder eine weitere Tabelle auf einem anderen Blatt Papier erstellen, zum Beispiel in einem Tagebuch.

9.4. Finden Sie heraus, welche Ängste Sie haben

Benutzen Sie diese Tabelle um festzuhalten, wann Sie sich gestresst, aufgewühlt, nicht entspannt, besorgt, angstvoll oder erschrocken bzw. entsetzt gefühlt haben, während Sie den Ratgeber verwenden.

Welche Art der Angst kam auf?	Welches Ereignis hat die Angst ausgelöst?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	

Diese Tabelle kann Ihnen dabei helfen herauszufinden, welche Ängste Sie während der Verwendung des Ratgebers gehabt haben und auf was sie sich beziehen.

Wenn Sie die ganze Tabelle benötigen, können Sie noch mehr Reihen in diesem Dokument hinzufügen oder eine weitere Tabelle auf einem anderen Blatt Papier erstellen, zum Beispiel in einem Tagebuch.

Beabsichtigen Sie herauszufinden „Was sind die verursachenden Gefühle hinter all den Ängsten?" und/oder beten Sie darum es herauszufinden.

9.5. Finden Sie heraus, was Sie davon abhält Ihre Gefühle zu fühlen

Wenn Sie Ihre Wut oder Ihre Ängste bemerken, sie aber nicht fühlen möchten und nicht tiefer gehen möchten in Ihre Trauer, dann haben Sie Blockaden Ihre Gefühle zu fühlen. Das ist sehr weit verbreitet!

Wenn Sie Ihre emotionalen Schmerzen nicht fühlen fragen Sie sich, oder Gott, oder das Universum "Was sind meine Blockaden, dass ich meine Gefühle nicht fühlen kann? Warum möchte ich meine Gefühle nicht fühlen?"

Sie können dann hier eine Liste mit Ihren Blockaden führen.

Herauszufinden, welche Blockaden Sie haben, ist der erste Schritt dahin sie zu fühlen. Wenn Sie sie erst einmal herausgefunden haben, können Sie die Blockaden fühlen und Sie werden dann in der Lage sein, den tieferliegenden emotionalen Schmerz zu fühlen, welcher Ihre physischen Schmerzen auslöst.

Gründe weshalb ich meine emotionalen Schmerzen nicht fühlen möchte
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.

Wenn Sie die ganze Tabelle benötigen, können Sie noch mehr Reihen in diesem Dokument hinzufügen oder eine weitere Tabelle auf einem anderen Blatt Papier erstellen, zum Beispiel in einem Tagebuch.

9.6. Finden Sie heraus, auf welche Weise Sie Ihre Schmerzen vermeiden

Wenn Sie Ihre emotionalen Schmerzen nicht fühlen oder herausfinden können, fragen Sie sich "Wie vermeide ich meine emotionalen Schmerzen? Lebe ich in Abhängigkeiten, welche mich davon abhalten, meine emotionalen Schmerzen zu erkennen?"

Fragen Sie sich, habe ich –

- ein Gefühl verleugnet, mir zum Beispiel eingeredet "Nein, ich habe dieses Gefühl nicht." oder "Ich habe mit diesem Gefühl schon abgeschlossen."
- das Gefühl kleingeredet, mir zum Beispiel gesagt „Es fühlt sich nicht so schlimm an, dass kann nicht der Grund für meine physischen Schmerzen sein."
- das Gefühl gerechtfertigt, mir zum Beispiel eingeredet "Jeder hat diese Krämpfe und Schmerzen, es ist also normal."
- die Verantwortung auf jemand anderen abgewälzt, mir zum Beispiel eingeredet "Diese Person hat mich geschlagen, sie ist schuld an meinen Schmerzen."
- das Gefühl verdrängt, mir zum Beispiel eingeredet „Nein, das Gefühl ist nicht ein Teil von mir."
- das Opfer gespielt und mir eingeredet „Ich arme(r), ich bin so schlimm dran. Ich möchte, dass jemand anderes mich wieder heilt."
- nach Aufmerksamkeit aufgrund von meinen Schmerzen verlangt, mir zum Beispiel gesagt "Wenn ich physische Schmerzen habe, dann wird sich jemand um mich kümmern."

Jeder der oben erwähnten Techniken hält Sie davon ab, Ihre physischen Schmerzen zu fühlen.

Wenn Sie erst einmal die Techniken bemerkt haben, welche Sie benutzen um Ihren emotionalen Schmerzen zu entgehen, ist es einfach zu bemerken, wann Sie sie benutzen und deshalb sind Sie dann auch schon einen Schritt weiter in Richtung diese Techniken nicht mehr zu benutzen und einen Schritt weiter Ihre Gefühle zu fühlen und schlussendlich auch die emotionale Ursache Ihrer Schmerzen.

9.7. Beenden Sie Ihre Abhängigkeiten

Wenn wir in Abhängigkeiten leben, fühlen wir uns oft "gut" und "glücklich", vorausgesetzt unsere Erwartungshaltungen und Forderungen werden erfüllt.

Wenn unsere Süchte aber nicht erfüllt werden, werden wir wütend, verärgert oder frustriert.

Wenn Sie sich immer "gut" und "glücklich" fühlen und kein emotionaler Schmerz hochkommt, aber Sie immer noch physische Schmerzen haben, dann ist das ein gutes Anzeichen dafür, dass Sie sich in einer gewissen Abhängigkeit befinden.

Es verhält sich wie mit allen Gefühlen in uns, wenn Sie erkennen WOLLEN, was ihre Süchte sind, WERDEN Sie anfangen sie zu erkennen.

Wenn Sie erst einmal eine Sucht herausgefunden haben ist die beste Möglichkeit herauszufinden, welcher Schmerz (Angst oder Trauer) durch sie verdeckt wird, aufzuhören nach ihr zu handeln.

Zum Beispiel sollten Sie für eine Woche aufhören zu trainieren und fühlen, welche Gefühle hochkommen, wenn Sie süchtig danach sind zu trainieren.

Oder wenn Sie süchtig danach sind, Frauen zufriedenzustellen, dann hören Sie auf ihnen bei jeder Angelegenheit zuzustimmen oder Dinge für sie zu machen und beobachten Sie welche Gefühle hochkommen.

Oder wenn Sie süchtig danach sind ein Überflieger zu sein, erreichen Sie eine Woche gar nichts und beobachten Sie, welche Gefühle hochkommen.

Oder wenn Sie bemerken, dass Sie jedes Mal essen wenn Sie sich unruhig fühlen, dann hören Sie auf damit und beobachten Sie, welche Gefühle hochkommen.

Der einzige Weg die Gefühle zu offenbaren, welche sich unter unseren Abhängigkeiten befinden, ist aufzuhören den Süchten nachzugehen.

Wenn wir aufhören unserer Sucht NACHZUGEHEN, können wir anfangen unsere Sucht zu FÜHLEN. Anders ausgedrückt können wir fühlen, wie sehr wir eine bestimmte Handlung unternehmen wollen um ein Gefühl nicht fühlen zu müssen oder ein bestimmtes Gefühl von jemandem zu erhalten.

Wenn wir unsere Abhängigkeiten fühlen, so sind wir auch in der Lage die Gefühle unter unseren Abhängigkeiten zu fühlen – zunächst unsere Ängste und danach unsere Trauer.

9.8. Fühlen Sie Ihre Wut

Um unsere Wut zu fühlen, müssen wir sie zum Ausdruck bringen.

Das kann bedeuten, dass wir schreien, fluchen oder auch etwas schlagen, wie zum Beispiel einen Boxsack, ein Sofa oder ein Kissen.

DENNOCH kann dies auf eine liebevolle Weise geschehen – im Privaten, ohne irgendjemand anderen um uns herum.

Wenn Sie Ihre Wut auf jemand anderen richten, dann nehmen Sie sie nicht wirklich wahr – Sie entladen sie an jemand anderem. Dies schadet sowohl Ihnen, wie auch der anderen Person und wird Sie nicht zu den tieferliegenden Schichten unter Ihrer Wut führen.

Sie nehmen Ihre Wut wahr, indem Sie sich erlauben zu fühlen, dass Sie Wut in sich haben und indem Sie sie ausdrücken und nicht eine andere Person verantwortlich dafür machen. Die emotionale Ursache für die Wut ist in IHNEN, ob nun jemand anderes sie ausgelöst hat oder nicht und nur indem Sie Ihre Wut bei Ihnen behalten, können Sie dem Ziel näher kommen, sie aus Ihnen herauszulösen.

Sobald Sie sich wütend fühlen, erlauben Sie es sich, sich zurückzuziehen und sie im Privaten zum Ausdruck zu bringen, weg von irgendjemand anderem, z.B. der Person die Ihre Wut ausgelöst hat.

Selbst wenn Sie sich nur ein bisschen irritiert fühlen, kann dies oft eine viel größere Stufe der Wut, zum Beispiel rasende Wut verdecken.

Wenn Sie Wut zum Ausdruck bringen, sollten Sie vorhaben tiefer in Ihre Wut hineinzugelangen und in die zugrundeliegende Angst.

Wenn es Ihnen nicht gelingt tiefer zu gelangen, frage Sie sich/Gott/das Universum:

- Warum möchte ich nicht tiefer in meine Wut gehen?
- Wovor habe ich Angst?

Dies wird Ihnen dabei helfen, die Blockade festzustellen, welche Sie herauslösen müssen, damit Sie sich zu späteren Gelegenheiten leichter tun, tiefer zu gehen, wenn die Wut hochkommt.

Denken Sie daran: Dies ist ein Prozess der ZEIT BRAUCHT.
Versuchen Sie nicht ungeduldig mit sich selbst zu sein!

9.9. Fühlen Sie Ihre Angst

Um unsere Angst zu fühlen, müssen wir eine körperliche Erfahrung der Angst haben.

Anders ausgedrückt müssen wir uns erlauben vor Angst zu zittern, denn auf diese Weise drückt der Körper die Angst aus.

Es ist auch normal zu heulen während wir Angst haben. Indem wir darüber heulen, wieviel Angst wir haben, genauso wie es ein kleines Kind tun würde, werden wir in die Lage

versetzt unsere Angst herauszulassen und irgendwann die verursachende Trauer zu erreichen, welche unsere Schmerzen erschafft.

Es ist wichtig, dass wir wenn wir Angst fühlen, über den Bauch atmen und nicht über die Brust, da dies dafür sorgt, dass wir das Gefühl herauslassen.

Erschaffen Sie einen sicheren Ort, wo Sie dies auf eine angenehme Weise tun können und wenn Sie sich unwohl dabei fühlen es allein zu tun, kann Ihnen am Anfang jemand dabei helfen (oder beten Sie zu Gott um Hilfe und Unterstützung).

Wenn Sie an Gott glauben: Bitten Sie Gott darum, Ihnen dabei zu helfen das ganze Gefühl herauszulösen und Sie während des Prozesses zu beschützen.

Wenn Sie abgelenkt werden, während Sie Ihre Angst fühlen oder nicht in der Lage sind in ihr zu verweilen, frage Sie sich / beten Sie zu Gott: Warum möchte ich meine Angst nicht vollständig fühlen?

9.10. Fühlen Sie Ihre Trauer

Wenn alle Schichten über der Trauer herausgelöst sind – die Wut, die Süchte, die Ängste – fängt unsere Trauer automatisch an aus uns heraus zu fließen.

Wenn wir versuchen müssen zu unserer Trauer zu gelangen, zeigt das, dass wir noch mehr Blockaden haben durch die wir uns durcharbeiten müssen, bevor wir sie vollständig fühlen können.

Es ist normal für lange Zeiteinheiten (z.B. Stunden) zu heulen, nachdem die Blockaden erst einmal entfernt wurden, um die Trauer vollständig aus uns herauszulösen. Die meisten Menschen auf dem Planeten haben ENORME Mengen an unterdrückter Trauer und es nimmt Zeit in Anspruch sie herauszulösen.

Unsere Körpertemperatur steigt oft an, wenn wir das verursachende Gefühl fühlen und wir fühlen uns so alt, wie zu dem Zeitpunkt, als uns das Gefühl ereilt hat, was normalerweise als kleines Kind geschieht. Wir haben auch oft Erkenntnisse darüber, wovon die Trauer herrührt und wie sie unser Leben beeinflusst hat.

Zu einigen Anlässen wissen wir nicht wovon die Trauer handelt, da sie uns zu einem Zeitpunkt ereilt haben kann, wo unser Gehirn noch nicht entwickelt genug war, um sie mit einer Erinnerung zu verknüpfen, aber wir müssen uns dennoch erlauben sie zu fühlen.

Erlauben Sie Ihrem Verstand ein passiver Beobachter des Gefühls der Trauer zu sein und versuchen Sie nicht sie dahin zu "lenken", wo Sie fühlen dass sie dort hingehen soll.

Erlauben Sie sich in der Trauer zu verweilen, bis Sie sie zu Ende gefühlt haben. Wenn Sie zu früh aufhören, werden Sie nur noch mehr Blockaden haben, die Sie entfernen müssen, bevor Sie in der Zukunft zu ihr gelangen können.

Wenn Sie sich erlauben an Gott zu glauben: Bitten Sie Gott darum, Ihnen dabei zu helfen das ganze Gefühl herauszulösen und Sie während des Prozesses zu beschützen.

Wenn es vorbei ist, werden Sie wahrscheinlich eine Art Frieden fühlen und einschlafen.

Sie werden wissen, wenn Sie ein verursachendes Gefühl gefühlt haben, weil die Ereignisse in Ihrem Leben sich ändern, da sich auch der Zustand Ihrer Seele geändert hat.

9.10.1. Einige Formen der Trauer sind nicht echt

Manchmal kann es verlockend sein, zu versuchen direkt zum Fühlen der Trauer überzugehen, in der Hoffnung die überdeckenden Schichten (Süchte, Angst und Wut) umgehen zu können und direkt zur Ursache unserer physischen Schmerzen zu gehen.

Unter diesen Umständen werden wir sehr oft nicht die wirkliche Trauer fühlen, sondern ein intellektuell erschaffenes Gefühl, weil unsere echte Trauer unter anderen Gefühlen begraben ist, welche wir zuerst fühlen müssen.

Zum Beispiel können wir darüber heulen, dass eine Sucht nicht zufriedengestellt wurde oder wir können darüber heulen, was für eine schreckliche Person wir sind oder können darüber heulen, wie arm wir dran sind, dass wir solche Schmerzen haben.

Dies sind keine echten Gefühle – sie sind nicht die Kindheitsgefühle, welche unsere Schmerzen erschaffen.

Wenn wir heulen, sich aber die Ereignisse um uns nicht ändern und unsere Schmerzen nicht besser werden, dann wissen wir, dass wir nicht zum wirklichen Grund für unsere Schmerzen gelangen.

Beabsichtigen Sie herauszufinden / beten Sie zu Gott: Was ist die wirkliche Ursache meiner Schmerzen?

9.11. Atemübungen

Langsames Atmen, wie man es zum Beispiel während einer Meditation oder Yoga macht, kann dazu benutzt werden um uns von unseren Gefühlen zu entfernen.

Dennoch hilft es unsere Gefühle fließen zu lassen, wenn wir uns erlauben über das Zwerchfell zu atmen, also über den Bauch, anstatt über unsere Brust.

Wenden Sie dies jeden Tag für 5 Minuten an, bis es sich natürlich anfühlt.

Wir können das Fließen von Gefühlen mit unserer Atmung unterstützen, indem wir folgende Übung durchführen.

Zunächst stehen Sie aufrecht da, dann atmen Sie aus während Sie die obere Hälfte Ihres Körpers nach unten fallen lassen und sich nach vorne beugen, gleichzeitig erlauben Sie sich Ihre Arme nach unten sacken zu lassen. Atmen Sie nun ein während Sie sich schnell wieder in eine aufrechte Position begeben und Ihre Arme über Ihren Kopf ausstrecken. Wiederholen Sie das fünf Minuten lang.

Diese Technik kann dabei helfen Gefühle herauszulassen, welche in uns feststecken.

9.12. Wie Sie Ihre Leidenschaften und Wünsche entdecken

Unsere Leidenschaften und Wünsche sind auch in unserer Seele.

Wenn wir in Angst leben, unterdrücken wir unsere Leidenschaften und Wünsche.

Indem wir unseren Leidenschaften und Wünschen nachgehen, können wir nicht nur ein erfüllenderes Leben haben, sondern auch die Ängste enthüllen und auslöschen, welche unsere physischen Schmerzen erschaffen.

Benutzen Sie die folgenden Techniken die Ihnen dabei helfen, Ihre Leidenschaften und Wünsche festzustellen.

Fragen Sie sich –

- Wie möchte ich mein Leben wirklich verbringen?
- Was möchte ich heute wirklich machen?
- Genieße ich meinen Job wirklich?
- Bin ich wirklich glücklich in meiner Beziehung?
- Wenn es in meinem Leben keine Grenzen gäbe, wenn ich nicht durch meine Familie, meine Freunde oder dadurch was die Gesellschaft über mich denkt begrenzt wäre, wenn ich nicht durch Geld, meinen Job oder andere Dinge in meinem Leben begrenzt wäre, was würde ich am liebsten machen?
- Wenn ich mit meinem Leben irgendetwas anfangen könnte, an irgendeinem Ort in der Welt und wenn ich keine Begrenzungen dahingehend hätte, was dies sein könnte, was wäre es?

Fragen Sie sich nun:

- Schade ich jemand anderem, wenn ich diesem Wunsch nachgehe?

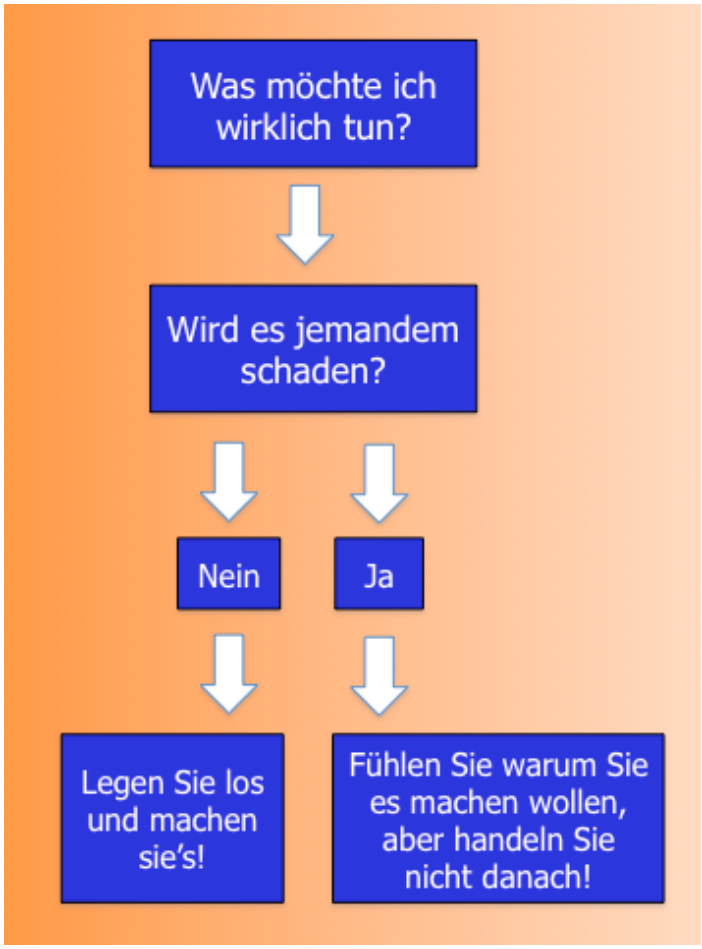
Wenn die Antwort darauf *Ja* ist, fragen Sie sich:

Warum habe ich dieses Verlangen in mir jemand anderem zu schaden? Erlauben Sie sich die Gründe dafür zu fühlen, warum Sie dieses Verlangen haben (es wird Gefühle in Ihnen geben, die Ihren Wunsch verursachen und herausgelöst werden können, indem Sie die Gefühle fühlen), aber handeln Sie nicht nach dem Verlangen danach zu handeln.

Wenn die Antwort aber *Nein* ist, dann legen Sie los und machen Sie es!

Der Schlüssel ist zu lernen zu akzeptieren, dass negative Gefühle und Sehnsüchte in uns sind und sie nicht zu verurteilen, da dies dabei hilft sie herauszulösen. Wenn wir uns verurteilen oder uns Vorwürfe machen, werden wir sie nicht herauslösen.

Sie können mit kleinen Sehnsüchten und Leidenschaften anfangen und wenn Sie mehr Mut und Zuversicht gewinnen, können Sie immer größeren Sehnsüchten und Wünschen nachgehen.



Dies wird GARANTIERT einige Gefühle in Ihnen enthüllen!

9.13. Ernährung

Viele Ernährungsgewohnheiten und Getränke können Gefühle unterdrücken. Zum Beispiel können heiße Getränke Angst unterdrücken genauso kann dies aber auch ein Völlegefühl nach einer großen Mahlzeit.

Um zu vermeiden, dass Gefühle durch Nahrung oder Getränke unterdrückt werden, empfehle ich folgendes:

1. Vermeiden Sie Alkohol und andere Modedrogen
2. Vermeiden Sie Coffein und heiße Getränke.
3. Ernähren Sie sich nur auf vegane Weise.
4. Vermeiden Sie große Mahlzeiten.
5. Vermeiden Sie Mahlzeiten, die reich an Kohlenhydraten sind, z.B. Pasta.
6. Trinken Sie MINDESTENS 3 Liter Wasser am Tag.

9.14. Körperliche Übungen

Eine häufige Methode um Gefühle und unsere physischen Schmerzen zu vermeiden, ist „den Körper zu verlassen".

Training kann als eine Sucht benutzt werden, ein Gefühl zu vermeiden, aber es kann auch eine nützliche Methode darstellen um in Kontakt mit unseren Körpern zu gelangen und uns dabei helfen, Zugang zu unseren Gefühlen zu bekommen.

Um diesen Effekt zu erreichen ist es am besten wenn man nur leichte Übungen absolviert, z.B. einen kurzen Spaziergang macht oder Gartenarbeit oder Yoga.

Vorausgesetzt Sie bleiben während der Übung präsent und beabsichtigen Ihre Gefühle zu fühlen, wenn sie hochkommen, anstatt die Übung dafür zu benutzen, ein Gefühl nicht fühlen zu müssen. Dies kann eine sehr hilfreiche Methode sein um Zugang zu Gefühlen zu gewinnen, weil unsere Körper dabei helfen, Gefühle wegzusperren.

Wenn wir also gewisse Muskeln in unserem Körper beanspruchen, können wir dabei helfen ein Gefühl freizusetzen und es wird ganz natürlich in uns aufkommen.

10. Wie man herausfindet welches Gefühl die Schmerzen verursacht, indem man dem Ort der physischen Schmerzen Aufmerksamkeit schenkt

Der Ort wo sich der Schmerz in unserem physischen Körper befindet hängt davon ab, welche Art von Gefühl wir unterdrücken.

Eine Möglichkeit das Gefühl herauszufinden, welches unseren physischen Schmerz verursacht, ist die emotionale Erfahrung des physischen Schmerzes zu erlauben. In anderen Worten, sich auf emotionale Weise „in die" physischen Schmerzen hinein zu begeben. Dies wird Sie zu den emotionalen Schmerzen führen.

10.1. Meridiane

Eine andere Möglichkeit das Gefühl herauszufinden, welches den physischen Schmerz verursacht ist, herauszufinden in welchem Meridian System es sich befindet.

Meridiane sind Energie Kanäle, welche vor Tausenden von Jahren in der Chinesischen Medizin identifiziert wurden und sich in unserem Geistkörper befinden. Emotionaler Schmerz in unseren Seelen erschafft Blockaden in diesen Meridianen. Diese erschaffen wiederum physische Schmerzen in unserem physischen Körper.

Bestimmte Meridiane können bestimmten Gefühlen zugeordnet werden.

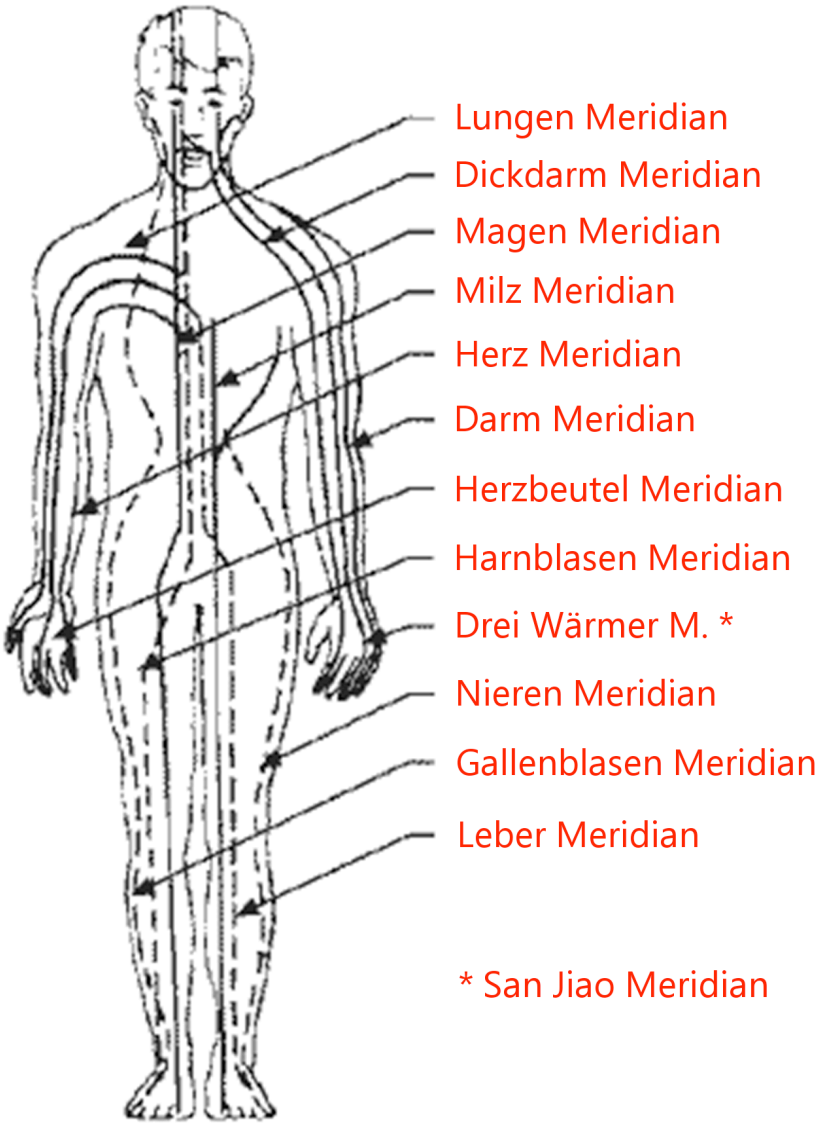
Zum Beispiel werden Schmerzen im Kreuz vom Nieren Meridian verursacht, was aufgrund von Gefühlen der Angst und des niedrigen Selbstwerts geschieht.

Meridiane regulieren die unten erwähnten Organe, aber sie durchziehen unseren ganzen Körper. Der physische Schmerz kann also entweder in dem Organ auftreten, welches durch diesen Meridian reguliert wird oder aber in einem Meridian an einer anderen Stelle in unserem Körper, welcher demselben Organ zugeordnet ist.

Meridianes Energie System	Zugehörige Emotionen
Herz und Dünndarm	Verlassenheit, Verrat, Verlust, sich ungeliebt fühlen, Herzschmerzen, Unsicherheit, Eifersucht
Milz und Magen	Angst, Besorgnis, Nervosität, Verzweiflung, Ekel, niedriges Selbstbewusstsein

Lunge und Dickdarm	Traurigkeit, Kummer, Trauer, Zurückweisung, Entmutigung, Selbstmissbrauch, Verwirrung
Leber und Gallenblase	Wut, Verbitterung, Hass, Schuldgefühle, Bedauern, Depression, Frustration
Niere und Blase	Angst, niedriges Selbstwertgefühl, Sexualität, Furcht, Entsetzen, Schrecken, Scham

Im untenstehenden Bild zeigen die durchgezogenen Linien die Meridiane auf der Vorderseite des Körpers und die gepunkteten Linien die Meridiane, welche auf der Rückseite des Körpers verlaufen.



Wenn Ihr Schmerz sich auf einem bestimmten Meridian befindet, so steht der Schmerz sehr wahrscheinlich in Zusammenhang mit den Emotionen, die diesem Meridian zugeordnet sind.

10.2. Probleme auf der linken Seite des Körpers betreffen feminine Themen und Probleme auf der rechten Seite des Körpers betreffen maskuline Themen.

Wenn ich zum Beispiel eine Frau bin und Schmerzen auf der linken Seite meines Körpers habe stehen sie in Zusammenhang mit dem, was ich von mir selbst halte und wie die Beziehung zu meiner Mutter war/ist.

Wenn ich zum Beispiel ein Mann bin und Schmerzen auf der linken Seite meines Körpers habe stehen sie in Zusammenhang mit dem, wie ich mich in Bezug auf Frauen fühle und wie die Beziehung zu meiner Mutter war/ist oder was mein Vater von Frauen gehalten hat.

Wenn ich zum Beispiel eine Frau bin und ich Schmerzen auf der rechten Seite meines Körpers habe sie in Zusammenhang mit dem, wie ich mich in Bezug auf Männer fühle und wie die Beziehung zu meinem Vater war/ist oder was meine Mutter von Männern gehalten hat.

Wenn ich zum Beispiel ein Mann bin und Schmerzen auf der rechten Seite meines Körpers habe stehen sie in Zusammenhang mit dem, was ich von mir selbst halte und wie die Beziehung zu meinem Vater war/ist.

Weitere Informationen über die emotionalen Ursachen von physischen Schmerzen in bestimmten Regionen des Körpers können in dem Buch von Annette Noontil gefunden werden: „Der Körper ist das Barometer der Seele".[5]

[5] OT: The Body is the Barometer of the Soul; Anm. d. Übers.: Das Buch ist nur auf Englisch erhältlich.

11. Welche Aufzeichnungen man während der Verwendung des Ratgebers führen sollte

Es liegt nun an Ihnen damit anzufangen, Ihre Gefühle zu fühlen und zur Ursache Ihrer physischen Schmerzen voranzuschreiten. Viel Glück!

Erinnern Sie sich dich daran zu beten oder zu beabsichtigen, Ihre Gefühle zu fühlen und die Ursache Ihrer Schmerzen herauszufinden.

Es ist hilfreich Notizen darüber zu machen, welche Intensität an Schmerzen Sie während der Verwendung des Ratgebers durchmachen um abzuschätzen, welche Fortschritte Sie mit Hilfe dieses Ratgebers erzielen.

Sie können dies tun, indem Sie sich notieren, wann Ihre Schmerzen im Verlauf des Tages stärker werden, was in diesen Momenten passiert ist und was Sie sich nicht erlaubt haben zu fühlen, indem Sie die untenstehende Tabelle verwenden.

Bitte kopieren Sie die folgende Tabelle auf ein Extra-Blatt Papier oder in Ihr Tagebuch und benutzen Sie sie, um einen Überblick über Ihre Schmerz Intensitäten und Ihre emotionalen Erfahrungen zu behalten, während Sie diesen Ratgeber verwenden. Sie können weitere Tage hinzufügen, indem Sie weitere Reihen hinzufügen.

1. Tag seit Beginn der Verwendung des Ratgebers	**2. Maximale Schmerzintensität? (0-10)**	**3. Dauer des Schmerzes? (0-10)**	**4. Was ist passiert / was habe ich mir nicht zu fühlen erlaubt, als die Schmerzen schlimmer wurden?**
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			

11.1. Wie man die Intensität der erfahrenen physischen Schmerzen festhält

In Spalte 2 ist die stärkste erfahrene Schmerzintensität während dieses Tages festzuhalten, wenn Sie z.B. keine Schmerzen hatten, dann tragen Sie eine 0 ein, aber wenn die Schmerzen unerträglich waren tragen Sie eine 10 ein.

Wenn Sie zum Beispiel mittlere Schmerzen gefühlt haben, so wäre das eine 5.

In Spalte 3 soll die Dauer festgehalten werden, wie lange Sie irgendeine Art von physischen Schmerzen während dieses Tages gefühlt haben. Benutzen Sie 0 für 0 Minuten und 10 für den ganzen Tag.

Wenn Sie zum Beispiel den halben Tag lang physische Schmerzen hatten, wären 5 Punkte erzielt worden.

In Spalte 4 soll festgehalten werden, was zu dem Zeitpunkt passiert ist als Sie die größten Schmerzen hatten und wie Sie sich aufgrund dessen gefühlt haben.

Die Zeit die es braucht bis Sie Ihre Schmerzen heilen hängt davon ab, wie einfach Sie sich damit tun das Gefühl zu erreichen. Manchmal ist es möglich das Gefühl relativ schnell zu erreichen, innerhalb von Tagen, manche andere tieferliegenden Themen, welche unter Schichten von anderen Emotionen begraben sind, benötigen mehr Zeit um diese Schichten abzubauen, indem man sie fühlt.

Für mehr Informationen darüber wie man Emotionen erreicht und fühlt empfehle ich „Heilen Sie Ihre Emotionalen Schmerzen",[6] ein Buch welches dazu geschrieben wurde um Ihnen dabei zu helfen mit emotionalen Problemen wie Angstzuständen oder Depressionen umzugehen.

Wenn Ihr Schmerz sich nicht bessert bedeutet dies, dass Sie sich emotional nicht auf dem richtigen Weg befinden. Wenn Sie Betreuung dabei benötigen, können Sie mich auf healyourownpain@gmail.com anschreiben.[7]

[6] OT: Heal Your Own Emotional Pain

[7] Anm. d. Übers.: Die Autorin versteht nur Englisch.

12. Häufig gestellte Fragen

12.1. Was mache ich, wenn der Schmerz weggeht, wenn ich ein bestimmtes Gefühl verarbeite, aber wenn er später zurückkehrt?

Dies zeigt an, dass man zum emotionalen Schmerz, welcher die physischen Schmerzen erschaffen hat, gelangt ist, aber diesen nicht vollständig durchlebt und herausgelöst hat. Aus diesem Grund muss diese Emotion noch mehr gefühlt werden, bevor der Schmerz permanent von uns entfernt wird.

12.2. Ich bin voller Schmerzen, aber ich habe keine Angst. Wie kann mein physischer Schmerz dann das Ergebnis von einem Gefühl sein?

Physischer Schmerz ist das Ergebnis von einem VERLEUGNETEN Gefühl. Wenn Sie schon dabei wären, Ihre Gefühle zu fühlen, hätten Sie den physischen Schmerz nicht. Sobald Sie das Gefühl fühlen, hören Ihre physischen Schmerzen auf.

12.3. Warum fühle ich eine Menge Trauer, aber mein physischer Schmerz geht nicht weg?

Wenn Ihr physischer Schmerz nicht abnimmt und wenn Sie ein Gefühl nur für kurze Zeit fühlen, ist das ein starkes Anzeichen dafür, dass Sie keine ECHTEN Gefühle verarbeiten.

12.4. Ich fühle meine Gefühle, aber meine Symptome werden schlimmer?

Es ist normal, dass physische Symptome während des Prozesses des emotionalen Heilens aufflammen und schlechter werden, bevor sie besser werden, besonders wenn man sich durch emotionale Blockaden durcharbeitet um zur Trauer zu gelangen. Der Schlüssel ist an der emotionalen Arbeit dran zu bleiben und Sie werden bald feststellen, ob Sie sich auf dem richtigen Weg befinden, wenn die Schmerzen anfangen nachzulassen. Wenn Sie erst einmal zu den Schmerz verursachenden, tieferliegenden Gefühlen vordringen, werden die Schmerzen SOFORT nachlassen.

12.5. Wie halte ich die Intensität meiner Schmerzen fest?

Es gibt kein "richtig" oder "falsch" in Bezug auf das vergeben der Punkte für die Schmerzintensitäten. Zumindest solange Sie die Art und Weise, wie Sie Ihre Punkte für die Intensitäten vergeben, während der Verwendung des Ratgebers nicht ändern, das ist wichtig. Vergeben Sie einfach eine Punktzahl, welche sich für Sie am genauesten anfühlt, unter Berücksichtigung der Hinweise in diesem Buch.

12.6. Kann ich weiter Schmerzmittel nehmen, während ich den Ratgeber verwende?

Ja, vorausgesetzt Sie erhöhen die Dosierung nicht und ändern die Art der Behandlung nicht, während Sie diesen Ratgeber verwenden. Wenn Sie die Dosierung Ihrer Schmerzmedikamente erhöhen oder die Art der Medikamente verändern, so würde es die Ergebnisse die während der Verwendung des Ratgebers erzielt wurden durcheinanderbringen und wir könnten Ihre Daten nicht auswerten.

12.7. Was passiert, wenn ich es verpasse, einen Tag in den Aufzeichnungen festzuhalten?

Das ist in Ordnung – lassen Sie diesen Tag einfach aus und fahren Sie am darauf folgenden Tag während der Verwendung des Ratgebers damit fort.

12.8. Was ist der Beweis dafür, dass dieser Ratgeber funktioniert?

Obwohl dieser Ratgeber noch in keinen klinischen Studien getestet wurde, so ist er doch die Verschmelzung von fünf Jahren der persönlichen Forschung und vorausgehenden Experimenten, welche mit einem riesigen Bestand an Beweisen dafür, dass Gefühle unsere physischen Leiden verursachen, in Zusammenhang gebracht wurden. Dies war der östlichen Medizin schon seit tausenden von Jahren bekannt und auch einige Anhänger der westlichen Medizin, wie Dr. John Sarno, sind dabei dies klinisch zu beweisen.

Ich empfehle Dr. John Sarnos' Bücher zu lesen, um ausführliche klinische Beweise für diesen Ansatz zu finden. (Die Bibliographie befindet sich am Ende dieses Buchs.)

12.9. Warum ist dieser Ratgeber umsonst? Wo ist der Haken?

Es gibt keinen Haken. Meine Philosophie ist es, dass jede Person auf dem Planeten schmerzfrei leben können sollte, egal in welcher Gesellschaft sie lebt und was ihr Einkommen ist. Die Informationen, welche in diesem Ratgeber vermittelt wurden basieren

zum Großteil auf Divine Truth[8], welche jeder einzelnen Person auf dem Planet frei zur Verfügung steht, wenn sie sich auf die richtige Weise darum bemüht sie zu entdecken.

12.10. Ich würde meine Dankbarkeit gerne dadurch zum Ausdruck bringen, in dem ich etwas spende. Wie kann ich das machen?

Wenn dieser Ratgeber Ihnen geholfen hat und Sie Ihre Dankbarkeit über eine Spende zum Ausdruck bringen möchten, können Sie eine Spende an meinen PayPal (http://www.paypal.com) Account überweisen: healyourownpain@gmail.com

[8] Anm. d. Übers.: Göttliche Wahrheit

13. Empfohlene Literatur und Filme

Bitte denken Sie daran, dass diese Informationen auch auf Englisch erhältlich sind. Weitere deutschsprachige Informationen über die im Buch enthaltenen Themen können hier aufgerufen werden:

https://www.divinetruth.com/www./de/html/index.htm#translate.htm

13.1. Für klinische Beweise für die Verbindung zwischen Gefühlen und Schmerzen

Dr John Sarno – Frei von Schmerz (Goldmann Verlag 2006, OT: The Divide Mind, http://www.healingbackpain.com)

Dr John Sarno – Befreit von Rückenschmerzen (AT Verlag 2007, OT: Healing Back Pain, http://www.healingbackpain.com)

Dr Howard Schubiner's Mind body program (http://www.unlearnyourpain.com)

13.2. Für Informationen über die Seele, die Verknüpfung zwischen der Seele, dem physischen Körper und dem Geistkörper und wie man sich durch Gefühle durcharbeitet

Luli Faber – Heilen Sie Ihre Emotionalen Schmerzen (OT: Heal Your Own Emotional Pain, www.healyourownpain.com)

Jesus (AJ Miller) - Emotions and Feelings FAQ (www.youtube.com/playlist?list=PLE-RF2VTnr9jJEdSwd3P3Ea8_tDiaEGVB)

Jesus (AJ Miller) - "How do I deal with fear while going through physical pain?" (http://youtu.be/7kkdeRZl0KQ)

Jesus (AJ Miller) - The Truth About the Human Soul ebook: (www.smashwords.com/books/view/251274)

Jesus (AJ Miller) - The Law of Cause and Effect ebook: (www.smashwords.com/books/view/245935)

Jesus (AJ Miller) - Denial of the Soul video: (www.youtube.com/watch?v=39jzdJKfb_0&feature=youtu.be)

Jesus (AJ Miller) - Denial of the Soul ebook outline: (www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Denial Of The Soul.pdf)

Jesus (AJ Miller) - Emotions and Emotional Processing ebook outline: (www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Emotions & Emotional Processing.pdf)

Jesus (AJ Miller) - Emotions of Self Deception ebook outline: (www.divinetruth.com/E-Outlines/PDF/The Human Soul - Emotions Of Self Deception.pdf)

Jesus (AJ Miller) - Processing Addictions video: (www.youtube.com/watch?v=GZb6BrATgT8&feature=youtu.be)

(www.youtube.com/watch?v=5-RWkUdHybQ&feature=youtu.be0)

Divine Truth (http://www.divinetruth.com/)

13.3. Für Informationen darüber, welche physischen Erkrankungen zu welchen Gefühlen gehören

Annette Noontil - The Body is the Barometer of the Soul[9] (Anmerkung – einige der angegebenen emotionalen Gründe für physische Leiden in diesem Buch sind nicht korrekt und deshalb sollte das Buch nur als Leitfaden benutzt werden.)

[9] Anm. d. Übers.: Das Buch ist nur auf Englisch erhältlich.