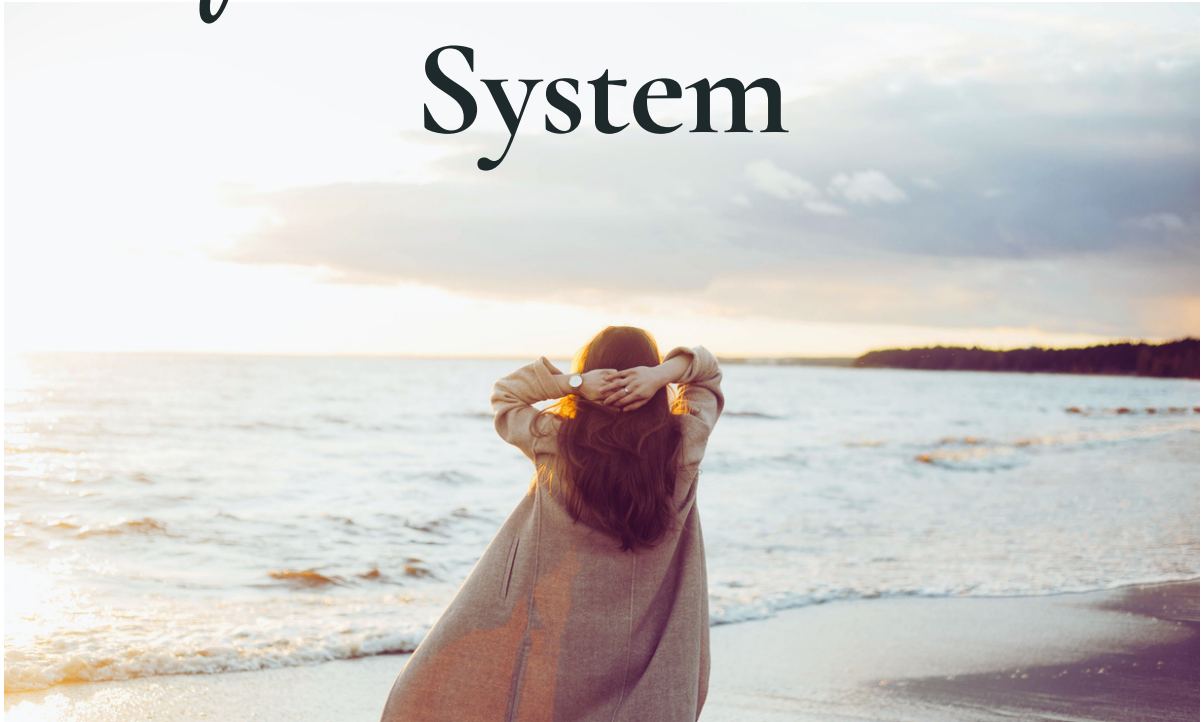


Das *Life Soul Balance* System



*Ein Leitfaden für Deinen direkten Weg
zu mehr Lebensfreude, Leichtigkeit
und innerer Stärke*

VON JACQUELINE SCHNEIDER

Willkommen

Ich freue mich sehr, dass Du Dir dieses Ebook geholt hast, um das Life Soul Balance System kennenzulernen und mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und innere Stärke in Dein Leben zu holen.

Sicher kennst Du auch die vielen Aufs und Abs im Leben. Und immer wieder gibt es Zeiten, in denen wir mehr oder weniger in eine Krise abrutschen.

Manchmal gibt es einen bestimmten Auslöser, aber ganz oft können wir es uns selbst nicht erklären. Es fühlt sich auf jeden Fall nicht gut an und der Leidensdruck wird immer größer.

Wieso? Weshalb? Warum? Um diese Fragen kreisen dann meist die Gedanken, die aber nur selten zu einer Lösung führen.

Also machen wir weiter und versuchen uns irgendwie abzulenken und unseren Alltag zu meistern. Doch immer wieder holen uns trübsinnige Gedanken und Gefühle ein. Im schlimmsten Fall werden wir sogar depressiv oder krank.

Selbstzweifel werden immer stärker und alles wird hinterfragt.

Eine schier endlose Suche im Heuhaufen beginnt, bei der vieles aufgewühlt wird und immer wieder im Kopf kreist.

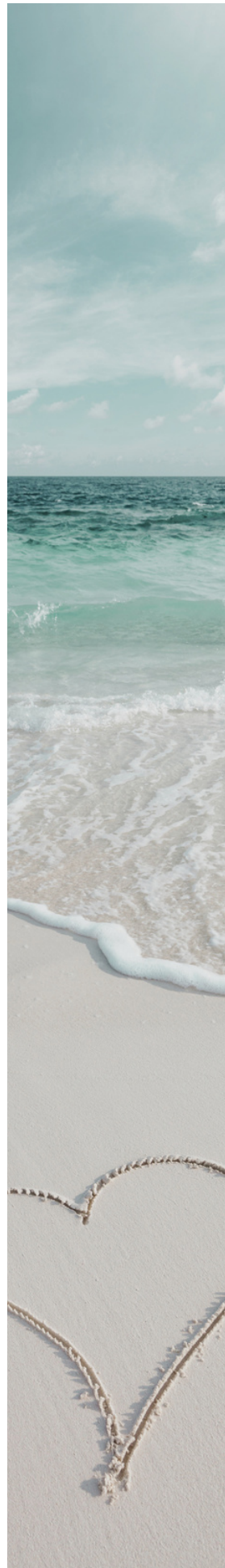
Mit diesem Ebook gebe ich Dir einen kleinen Einblick in mein Life Soul Balance System, mit dessen Umsetzung Du Dir diese Gedankenschleifen, Irrwege und unnötiges Leiden ersparen kannst.

Das Life Soul Balance System ermöglicht Dir, eine Krise als Turbo für tiefe innere Heilung zu nutzen und Dein Leben gezielt in eine Richtung zu lenken, die Dir wirklich gut tut.

Gleichzeitig ist es ein Prozess, der Dich auf einfache Weise von innen heraus befreit und immer mehr zu Dir selbst führt.

Dadurch fühlst Du Dich immer

- glücklicher
- zufriedener
- ausgeglichener
- selbstbewusster



Meine Methode:

Das Life Soul Balance System

Ich habe viele Methoden kennengelernt und ausprobiert, die dabei helfen sollen im Leben glücklicher, zufriedener und ausgeglichener zu werden. Was ich dabei gesucht habe, war ein System, das auf tiefer innerer Ebene harmonisiert und befreit. Bei der die Person erkennt, was sie ausbremst und von innen her das Leben schwer macht, um sich ganz gezielt davon zu befreien... Aber auch, wer sie wirklich ist, was sie ausmacht, bewegt, antreibt. Deshalb habe ich die vielen verschiedenen Ansätze und Methoden zu einem ganzheitlichen System vereint: Das Life Soul Balance System.

Beim Life Soul Balance System geht es darum, seine tiefsten Wünsche und Bedürfnisse auf allen Ebenen zu leben, um sich zufrieden und ausgeglichen zu fühlen. Gleichzeitig ist es ein Befreiungsprozess, der dazu führt, dass sich das Leben immer freudvoller und leichter anfühlt.

Eine ganz wichtige Basis meines Systems ist das Spüren und Wahrnehmen, sowie die Energie- und Heilarbeit.

Durch Wahrnehmung ist es möglich ganz gezielt zu erkennen, was sozusagen im Argen liegt und durch die Energie- und Heilarbeit ist auf einfache und angenehme Weise tiefgreifende Veränderung möglich.



Um zu leben, müssen wir unaufhörlich erobern -
wir müssen den Mut zum Glückhsein haben.

Henri-Frédéric Amiel

Ein System, das alles verbindet

Befreien von belastenden,
blockierenden Emotionen
und Glaubenssätzen.

Erkennen und leben der
eigenen tiefsten Wünsche und
Bedürfnisse in innerer
Harmonie.



Energie- und Heilarbeit macht den
Prozess gezielter, tiefgreifender,
schneller und einfacher.

Das Life Soul Balance System besteht aus 3 Säulen

- ✓ Dank gezielter Wahrnehmung erkennst Du, was Dich JETZT im Inneren am meisten belastet und was Dir sozusagen „fehlt“, damit Du Dich innerlich ausgeglichen und zufrieden fühlst.
- ✓ Durch Auflösen und Heilen von inneren Blockaden, „negativen“ Emotionen, Verletzungen, Ängsten usw. fühlst Du Dich sofort besser.
- ✓ Mit klarem Bewusstsein über Dich selbst, kannst Du Dein Leben mehr und mehr so gestalten, dass es Dir und den Wünschen Deiner Seele entspricht.



Das JETZT

Wir schauen immer auf das JETZT. Wir schauen genau hin, was JETZT in Dir vorgeht und was Dich im Moment am meisten belastet oder blockiert. Dein Unterbewusstsein kann Dir genau Auskunft dazu geben.

Deshalb macht es meiner Erfahrung nach wenig Sinn, viel Zeit mit der Analyse und Aufarbeitung der Vergangenheit zu verbringen.

Natürlich hat Deine Vergangenheit einen großen Einfluss auf Dein JETZT. Sie beeinflusst in ganz großem Maße, wie Du heute denkst, fühlst und handelst. Aber die Vergangenheit kannst Du nicht mehr ändern. Darin herumzuwühlen bringt Dich nicht weiter. Es verändert sich dadurch nichts. Im Gegenteil, oft macht es vieles noch schlimmer. Deshalb lassen wir das lieber.

Es geht hier auch nicht um eine Analyse Deiner Lebensumstände: Wie viel Du arbeitest, wie viel Zeit Du mit Deinen Hobbies verbringst oder Deiner Familie ... Hier geht es nicht um Deine Work Life Balance.

Viele haben ein nach außen perfektes Leben, aber in ihrem Inneren fühlt es sich gar nicht so an. Die Ursache Deiner Probleme liegt vielleicht in der Vergangenheit, vielleicht in der Gegenwart oder es ist eine Mischung aus beidem. Wo also anfangen?

Indem Du Dich darauf konzentrierst, was Dich JETZT innerlich belastet und bewegt, sparst Du Dir jede Menge Leid. Du kannst es bewusst wahrnehmen und dann ganz gezielt heilen und Notwendiges verändern.

Inventur

Man könnte vielleicht sagen, da wo es Dir JETZT am meisten „weh tut“, da musst Du ansetzen.

Wir machen also eine Art Inventur: Welche Gefühle dominieren in Dir? Welche Gedanken treiben Dich um?

Ausgangspunkt ist also Dein Innerstes, denn es lügt nicht und gibt Dir ehrliche Antworten über Dein Befinden und wo Du am meisten von Deinem Weg abgekommen bist.

Dein Verstand ist „nur“ Dein Verstand und hat keine Ahnung von Gefühlen. Er treibt Dich allzu oft in eine Lebensweise, die er für vernünftig hält oder redet Dir etwas schön, das es aber für Dich nicht wirklich ist.

Deshalb machen wir keine Analyse mit dem Verstand.

Also raus aus dem anstrengenden und komplizierten Denken und wahrnehmen was ist.

Das Life Soul Balance System hat sehr viel mit Wahrnehmen und Fühlen zu tun.

Vielleicht hast Du Angst vor Deinen Gefühlen und hast sie über längere Zeit mehr oder weniger erfolgreich verdrängt. Einfach weg sind sie dadurch aber nicht. Sie wirken weiter und wollen, dass Du ihnen Beachtung schenkst.

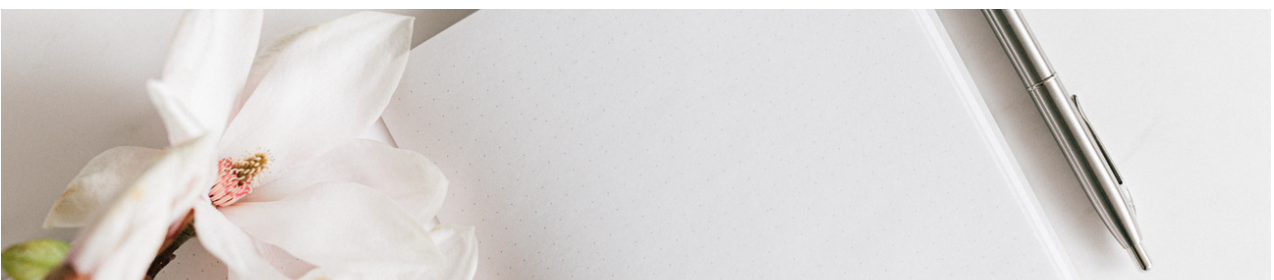
(Wenn sie Dir zu stark und zu unangenehm sind, dann bietet die Energiearbeit wunderbare Möglichkeiten, sie auf sanfte Art und Weise aufzulösen.)

Durch Wahrnehmen erkennst Du Deinen inneren Momentzustand und kannst Dich Schicht für Schicht von negativen Glaubenssätzen, blockierenden Emotionen, Verletzungen, Ängsten usw. befreien.

Gleichzeitig bringst Du Dein wahres Ich zum Vorschein und erkennst, wo Du Dich zu weit von Dir entfernt hast.

Wo verbiegst Du Dich zu sehr? Wer bist Du in Wirklichkeit? Was ist Dein wahres Ich? Welche tiefen Wünsche und Bedürfnisse hast Du?

Damit kannst Du Deinen Weg zu mehr Freude und Leichtigkeit klar erkennen, denn je mehr Du Dich selbst in Deiner Ganzheit lebst, umso zufriedener und glücklicher bist Du.



Der Life Soul Balance Prozess

Um zurück zu Dir selbst und Deiner wahren göttlichen Natur zu kommen, musst Du immer wieder loslassen und heilen, was Dich davon trennt: falsche Vorstellungen, unnötige innere Grenzen, belastende Emotionen...

Diese Aufräumaktion macht Dich innerlich frei und lebendig. Ungeahnte Perspektiven und Möglichkeiten zeigen sich und lassen Dich die Welt und das Leben in einem ganz anderen, schöneren Licht sehen.

Beim Life Soul Balance Prozess geht es aber nicht nur darum Dich innerlich mehr und mehr von „Altem“ zu befreien.

Ein ganz wichtiger Teil ist auch der regelmäßige Check: Folgst Du Deiner wahren Natur und erfüllst Deine tiefsten inneren Bedürfnisse? Fühlt sich also Deine Seele wohl mit Deiner Art zu leben?

Es macht keinen Sinn, Dich selbst zu quälen, weil Deine inneren Programme Dich sozusagen in die falsche Richtung lenken oder Du mehr nach außen statt nach innen hörst.

Deshalb ist es so wichtig immer mal wieder Deinen Autopiloten zu überprüfen, damit Du nicht nur funktionierst und Dich von alten, längst überholten Überzeugungen einschränken oder „ungesund“ antreiben lässt, ohne es zu merken.

Wir leben, arbeiten, meistern unseren Alltag so gut es geht und sind nicht wirklich bei uns. Im Gegenteil, wir sind abgelenkt und wissen nicht, was uns antreibt, was wir fühlen, was wir lieben und was uns gut tut oder auch nicht. Getrieben von automatischen Abläufen und Reaktionen haben wir vergessen, wer wir in Wahrheit sind und überleben halt irgendwie.

Aber nur zu überleben kann nicht das Ziel sein.

Für mich auf jeden Fall nicht. Und ich denke für Dich auch nicht!

Im Life Soul Balance Prozess geht es also auch darum, immer wieder nach Innen zu hören und auf Entdeckungsreise in Dir selbst zu gehen.

Immer im Hier und Jetzt kannst Du an Deinen Gedanken, Gefühlen, inneren Impulsen und Handlungen erkennen, was Du noch loslassen oder heilen darfst, damit es für Dich freudvoller und leichter wird. Du merkst gleichzeitig, was Du mehr in Dein Leben bringen oder besser lassen solltest.

Dein Innerstes weiß Bescheid.

Vor allem reagiert es mit Zufriedenheit oder Frust und Ärger.

Schenke also Deiner Innenwelt Beachtung.

Wenn Du das tust, hast Du direkten Zugang zu Deiner wahren Quelle an Lebensfreude und Leichtigkeit.



Solang Dich die Begeisterung trägt,
hat Deine Seele Flügel,
solang die Liebe Dich bewegt,
siehst Du die Welt im Zauberspiegel.
(Emmy Grund)

Energie- und Heilarbeit



Hast Du eigentlich einen bestimmten Grund dafür, dass Du Dir dieses Ebook geholt hast? Einen Anlass? Wahrscheinlich schon, denn die Meisten schauen erst bewusst auf sich und ihr Leben, wenn quasi etwas im Argen liegt.

Schade, aber ehrlich gesagt ging es mir genauso. Ich musste erst krank werden, um zu merken, dass ich mich selbst unnötig „quälte“. Doch damals wusste ich das noch nicht.

Kein Arzt oder Heilpraktiker konnte mir helfen und meine ständige Grübelelei brachte mich sowieso nicht weiter. Im Gegenteil, ich begann immer mehr an mir zu zweifeln und es zog mich auch gefühlsmäßig immer mehr nach unten.

Damals hasste ich meinen Körper, weil er nicht funktionierte, wie er sollte. Heute bin ich froh, dass er quasi als Sprachrohr meiner Seele fungierte.

Vor allem bin ich froh, dass ich damals zur Energie- und Heilarbeit geführt wurde. Oh, mein Gott was hätte ich mir alles ersparen können, wenn ich schon damals gewusst hätte, was damit möglich ist.

Schon bei meinem ersten Besuch einer Heilerin konnte sie mir die seelische Ursache meiner Krankheit nennen. Sie hat „ganz einfach“ meine Energie wahrgenommen und wiedergegeben, was in mir vorging. Sie hat den Druck und die Unzufriedenheit in mir gespürt und warum mir die Freude und Leichtigkeit verloren gegangen waren.

Alles ist Energie!

Alles ist Energie! Auch jeder Gedanke und jedes Gefühl ist Energie. Das sind alles Schwingungen, die wir wahrnehmen können. Je mehr wir diese Wahrnehmung schulen, umso leichter fällt es uns.

Diese Schwingungen sind es aber auch, die dazu führen, dass wir eigene Gedanken und Gefühle als angenehm oder unangenehm empfinden.

Probier es doch gleich mal aus.

Wie fühlt sich für Dich der Gedanke „Ich bin nicht gut genug“ an?

Was macht dagegen der Gedanke „Ich kann jederzeit eine bessere Zukunft für mich kreieren“ mit Dir?

Spüre... ganz neutral. Wie fühlt es sich in Deinem Körper an.

Grätscht evtl. Dein Verstand dazwischen? „Für mich ist das nicht möglich“, „Ich habe aber...“, „Ich bin aber...“

Da sind wir doch schon beim Thema. Was machen diese Gedanken mit Dir? Wie fühlen sie sich in Deinem Körper an? Wie beeinflussen sie Dich?

Wenn Du an solchen Überzeugungen festhältst, machst Du Dich selbst unnötig klein und blockierst Dich.

Genauso wirken alte Wunden, Schmerz, Wut... auf Dich. Wenn sie heilen und gehen, können sie Dir nicht mehr den Blick auf die schönen Dinge im Leben nehmen.

Von Natur aus sind wir alle Wesen voller Lebensfreude und Leichtigkeit. Hole Dir dieses Gefühl mehr und mehr zurück. Das ist ein Prozess, der viel mit Bewusstsein, Loslassen und Heilung zu tun hat.

Dazu möchte ich Dich einladen.

Es darf leicht gehen!

Die Energie- und Heilarbeit erspart Dir stundenlanges Analysieren Deines Lebens und jahrelange Psychotherapie. Kein ständiges Wühlen in der Vergangenheit, kein tiefes Einsteigen in alte Verletzungen und Dramen – damit quälst Du Dich unnötig.

Im HIER und JETZT sein – Wahrnehmen – Erkennen – Loslassen oder Heilen – notwendige Veränderungen im Leben umsetzen. Glaube mir, je mehr Du in diesen Prozess einsteigst, umso mehr wirst Du ihn lieben.

Grundlegende Übung!

Ich möchte Dich einladen etwas auszuprobieren. Etwas, das Dein Leben grundlegend verbessern kann. Auf jeden Fall ist es die Voraussetzung für Veränderung und bringt Dir auf Anhieb Erleichterung.

Ein Grund warum wir uns oft unnötig durchs Leben kämpfen, ist unser innerer Widerstand. Der Widerstand gegen Dinge im Außen, aber vor allem auch gegen uns selbst. Wir möchten anders sein, andere Gedanken haben, andere Gefühle haben... und das alles am besten auf einmal und sofort.

Fühlst Du Dich ertappt?

Ich kenne es auf jeden Fall von mir und meinen Kunden sehr gut.

Was macht dieser innere Widerstand mit Dir?

Am besten nimmst Du ein konkretes Beispiel: In welchem Punkt möchtest Du unbedingt etwas anders haben oder anders sein?

Möchtest Du eine bestimmte Angst nicht mehr haben? Einen bestimmten Gedanken, der Dich verfolgt? Ein Gefühl, das Du immer wieder versuchst zu verdrängen? Was glaubst Du müsste unbedingt weg sein, damit Du „ein besserer Mensch“ bist oder damit es Dir besser geht?

Ich möchte jetzt nicht auf die Schiene „Du bist gut so wie Du bist und deshalb brauchst Du nichts verändern“. Auch nicht, dass Du alles an Dir akzeptieren sollst (für mich ist ein riesengroßer Unterschied zwischen annehmen und akzeptieren).

Mir geht es darum, dass Dir bewusst wird, wie dieser Widerstand sich für Dich auswirkt. Denke also an das, was Du weghaben möchtest und versuche es anzunehmen. Nehme wahr was in Dir passiert? Welche Gefühle breiten sich in Dir aus? Wut? Frust? Schmerz? Angst?... Sicher nichts Angenehmes.

Kannst Du wirklich wegschieben, was Du nicht möchtest? Wohl eher im Gegenteil.

- Ängste werden z.B. deutlich stärker, wenn Du sie nicht wahrhaben willst und versuchst sie zu verdrängen, ebenso schmerzliche Gefühle usw.
- Negative Gedanken kommen mit einer ganzen Armee zurück, wenn Du Dich gegen sie wehrst.

Widerstand ist also zwecklos. Er macht sogar alles schlimmer.

Doch was passiert, wenn Du Deinen Widerstand aufgibst? Wenn im Moment alles sein darf? (Ich hoffe bei Dir kommt jetzt nicht sofort Widerstand auf) Es geht nur darum, anzunehmen was ist. Das bedeutet nicht, dass es so bleiben muss!

Aber im Moment gehört es zu Dir. Es hat mit Deiner Vergangenheit zu tun, Deiner Herkunftsfamilie, Deiner jetzigen Lebenssituation... Das kannst Du nicht wegdrängen!

Probier es gleich mal aus:

Wogegen hast Du Widerstand und was macht es mit Dir, wenn Du diesen Widerstand aufgibst? Stell Dir vor, wie Du den Widerstand nach und nach loslässt und wie er aus Dir herausfließt. Und dann nehme ganz bewusst an, was Du vorher abgelehnt hast.

Atme tief ein und aus und sage Dir „Es ist ok und es darf sein.“

All den Widerstand und alle negativen Gefühle, die hochkommen, lässt Du nach und nach abfließen.

Und nochmal tief ein- und ausatmen „Es ist ok und es darf sein.“

Merkst Du, was alles von Dir abfällt?

Das kannst Du immer und überall machen, wenn Du merkst, dass Du im Widerstand bist.

Weißt Du, dieses „Annehmen von allem was ist“ bringt Dir nicht nur sofortige Erleichterung.

Automatisch werden in Dir ganz viele Blockaden gelöst, die bisher verhindert haben, dass Du Deinen Weg zu mehr Leichtigkeit und Freude gehst.

Jetzt kannst Du viel klarer sehen, was für Dich im Moment wichtig ist Loszulassen, zu Heilen oder in Deinem Leben zu verändern.



Ich helfe Dir gerne



Vielleicht fällt es Dir schwer Deine Gefühle wahrzunehmen und zu erkennen was in Dir vorgeht oder das mit dem Abfließen lassen von Widerständen und schweren Gefühlen will nicht klappen (manche Dinge sitzen sehr tief und brauchen gezielte Heilung).

Vielleicht wünschst Du Dir auch generell Unterstützung - jemanden der Dich an die Hand nimmt und Dir die „Arbeit“ abnimmt.

Dann bin ich für Dich da .

Ich kann Energien sehr gut wahrnehmen und mich dadurch sehr gut in Dich hineinversetzen. Durch meine medialen Fähigkeiten erhalte ich noch zusätzliche Informationen, die für Dich und Deine Heilung wichtig sind. So erkenne ich schnell und gezielt die Punkte, die Dir im Moment das Leben besonders schwer machen.

Mit meinen heilerischen Fähigkeiten und Methoden der Energiearbeit vereinfachen und beschleunigen wir Deinen Heilungsprozess und machen ihn für Dich so angenehm wie möglich.

Bevor Du Dich also ewig im Kreis drehst und unnötig quälst, lass uns gemeinsam hinschauen und den Turbo zu Dir selbst einlegen. Damit auch für Dich mehr Lebensfreude und Leichtigkeit in Dein Leben einziehen kann.

Jacqueline





Ins Tun kommen

Meine Mission ist es, dass sich immer mehr Menschen für ihr Leben begeistern. Dass sie sich frei machen von all dem Bullshit, der das verhindert und sie mehr und mehr bei sich ankommen.

Deshalb freue ich mich, wenn auch Du Dich auf diesen Weg machst. Wenn Du Dich nicht nur von einem Tag zum anderen hangelst und das Leben mit Dir machen lässt, sondern selbst zur Macherin/ zum Macher wirst.

Mit meinem Newsletter möchte ich Dich immer wieder dazu motivieren und inspirieren. Außerdem gebe ich Dir verschiedene Hilfsmittel und Angebote an die Hand, die Dich dabei unterstützen. Am effektivsten ist natürlich eine direkte Zusammenarbeit.

66

Lass uns also auf Entdeckungsreise gehen und einzelne Themen, die für Dich und Dein Seelenleben wichtig sind, genauer betrachten.

Mach Dich innerlich immer freier von belastenden Emotionen, einengenden Programmen..., von allem was Dich von Deinem wahren Selbst trennt.

Verändere Dein Leben so, dass Du Dich immer wohler fühlst.

"Du bist hier um glücklich zu sein"

Ich bin der Überzeugung, dass es das Wichtigste im Leben ist, sich von innerem Ballast zu befreien, seelische Wunden zu heilen und mehr und mehr bei sich anzukommen. Dann sind wir glücklich und dafür sind wir hier.

Nach meiner Erfahrung erleichtert und beschleunigt die Energie- und Heilarbeit diesen Prozess um ein Vielfaches.

Darum freue ich mich, dass ich Menschen damit unterstützen kann.
Gerne auch Dich.

Das vielleicht Wichtigste noch zum Schluss:

Eines meiner Lebensmottos ist: FOKUS IMMER AUF DIE LÖSUNG!

Schau also nicht nach hinten, was bisher war oder was es Dir im Moment schwer macht, sondern nach vorne, was möglich ist!!!



Egal was Du bisher durchgemacht hast und wie es Dir gerade geht -
Ich weiß genau, dass auch Du zu mehr Lebensfreude und Leichtigkeit finden kannst.

Mach Dein Leben schön!

Wenn Du spürst, dass die Zeit reif ist - zögere nicht und melde Dich bei mir!

Alles Liebe

Jacqueline

kontakt@lifesoulbalance.de
www.lifesoulbalance.de