



„ANGSTFREI“ DURCH DIE CORONA ZEIT

Teil 2

SanjaS - 6343

Dein Coach für spirituelle und esoterische Lösungen.

ERREICHBARKEIT

Sollte ich offline sein, schreibe mir bitte eine E-Mail über Dein Kundenaccount.

Wir können einen Termin vereinbaren und oder ich schalte mich schnellstmöglich online.

ÄNGSTE BZGL. CORONA

- Existenzangst

ANGST VOR

- Tod
- dem Tod eines geliebten Menschen oder Tier
- Verlust
- der Erkrankung
- um die Familie oder die Tiere, wen man selbst erkrankt
- der Quarantäne
- den Folgen
- Nahrungsmittel Knappheit

ANGST

ANGST GEHÖRT ZU DEN GRUNDGEFÜHLEN DES MENSCHEN

Angst gehört wie Freude, Überraschung, Liebe, Furcht, Traurigkeit, Wut, und Hass zu den Grundgefühlen des Menschen. Für das Überleben ist sie entscheidend:

Wer Angst hat, agiert in kritischen Situationen besonders vorsichtig und aufmerksam – oder begibt sich erst gar nicht in Gefahr. Außerdem mobilisiert der Körper bei Angst alle Reserven, die er für Kampf oder Flucht benötigt.

Wie ängstlich ein Mensch ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Eine wichtige Rolle spielt die Veranlagung. Aber auch Erfahrungen, insbesondere solche in der frühen Kindheit, prägen die Angstbereitschaft.

Dass manche Menschen schüchterner sind, sich schneller Sorgen machen und vorsichtiger sind als andere, ist also völlig normal.

Es gibt aber auch Situationen, Lebensbereiche, die belasten können, wie z.B. extreme Angst vor dem Corona Virus.

EINE GEWISSE ANGST UND VORSICHT IST GESUND

Z.B. nicht unnötig in Krisengebiete zu fahren oder ungesichert in die Tiefe zu springen.

Wenn die Angst uns hindert raus zu gehen, z.B. in die Natur zum Spazieren gehen, zum Einkaufen, dann beschneidet sie uns in unserer Lebensqualität enorm.

Hinzu kommt auch das wir viel und oft an die Angst, die Situation, vor der wir Angst haben denken und uns Sorgen machen, verschiedene Szenarien immer und immer wieder gedanklich durchspielen und Wort wörtlich am Rad drehen.

Diese Gedanken können wir nicht einfach so abstellen, denn die Angst leitet uns an, diese Szenarien immer und immer wieder durchzuspielen.



<https://www.vistano.de/beraterseite/esoterisches-coaching/6343-SanjaS/>



0800 8478266

© SanjaS Beraterkennung 6343



www.vistano.de
www.vistano.com



„ANGSTFREI“ DURCH DIE CORONA ZEIT

Teil 2

- Hilflosigkeit,
Machtlosigkeit
- Veränderung
- Uvm.

DER EIGENEN ANGST BEGEGNEN

Wir müssen uns unseren Ängsten nicht stellen.

unsere Ängste sind da, in jedem von uns. mal ausgeprägter, mal weniger ausgeprägt, sie sind da und wirken.

manche haben sogar den Eindruck keine Ängste zu haben, nehmen sie nicht wahr oder nur wenig wahr. viele unterdrücken sie.

auch wenn wir sie nicht bewusst wahrnehmen, meinen wir haben keine Ängste, wirken sie trotzdem und lassen uns unser Leben erleben, so

eine wie es gerade ist und handeln, so wie wir in verschiedenen Lebensbereichen handeln.

die Corona Zeit ist jetzt die optimale Zeit, um sich mit sich selbst zu beschäftigen, nach innen zu gehen und aufzuräumen. umso mehr Menschen dies tun, umso mehr und umso schneller wird Wandlung auch im außen geschehen.

ANGST IST AUCH EIN ZEICHEN DAFÜR, IM VERSTAND FESTZUHÄNGEN

DIE ANGST IST EINE PROJEKTION VOM VERSTAND.

Angst ist im Prinzip nur ein Gefühl, das weder schlecht noch gut ist, es ist einfach.

Spüren wir Angst, fangen wir an diese zu bewerten, zu beurteilen und uns darin zu verfangen. Ein Gedanken Karussell beginnt und wir kommen da nicht mehr so einfach wieder raus und steigern uns oft noch mehr rein.

Aus Angst wird dann sogar Panik. Beides keine wirklich hilfreichen Wegweiser. Wir drehen wortwörtlich am Rad. Und das tut uns nicht gut.

Die Atmung wird flacher, schneller, unregelmäßiger. Vielleicht halten wir sie auch an. Wir fangen an zu kontrollieren und verlieren uns und den Blick für das Wesentliche. Wir verlieren unsere Klarheit, Offenheit und unser Vertrauen.

Unsere Handlungen passen sich an, wir tun Dinge, die wir unter einem klaren Verstand, nicht tun würden. Z.B. Rückzug, verschließen uns vor der Außenwelt oder greifen an, weil wir das Gefühl verspüren uns verteidigen zu müssen.

Wir sind einfach nicht mehr Frau oder Herr unseres selbst. Und nur noch getrieben und besessen von der Angst, die wir spüren, wahrnehmen, die uns treibt.

Diese kann bewusst und unbewusst, sein. Wir sind einfach nicht frei, in unserem SEIN.

VERSCHIEDENE METHODEN, ÜBUNGEN UM DIE GEDANKEN, DEN VERSTAND, DIE ANGST, ZU BERUHIGEN

**ES GIBT VERSCHIEDENE METHODEN, ÜBUNGEN, MIT DENEN
MAN LERNEN KANN, DIE GEDANKEN RUHEN ZU LASSEN, UM
EINFACH WIEDER KLARER ZU WERDEN.**

Eine Methode ist, sich auf das eigene Herzzentrum zu besinnen.



„ANGSTFREI“ DURCH DIE CORONA ZEIT

Teil 2

HERAUSFORDERUNG

Die Herausforderung ist wie unten beschrieben, in Teilschritten gut zu meistern. Jedes Ziel wird weniger hinderlich zu erreichen, wenn man es in Teilschritten, Teilzielen angeht. Die Angst als Ganzes ist bedrohlich und unüberwindbar. In kleinen Teilen ist sie gut händelbar und auch annehmbar. Sie wird dann auch schrittweise im Ganzen, immer kleiner und kleiner und weniger bedrohlich.

Keinen Ausweg zu sehen oder nicht nein sagen können oder über die eigenen körperlichen und geistigen Grenzen zu leben, zeigt uns früher oder später in irgendeiner Form, unser Körper. Wenn sich Symptome zeigen, ist es Zeit, die dahinterliegenden Themen, liebevoll anzugehen. Sind noch keine körperlichen Symptome sichtbar, kann man sehr gut auch präventiv, hier ansetzen.

ANGST KANN FÖRDERLICH UND EXTREM HINDERLICH SEIN

Letztendlich ist Angst ein Konstrukt von unserem Verstand und Ego, die aufbauschen, aus

Im Herzzentrum gibt es weder gut noch schlecht, da ist man einfach. Im Herzzentrum ist die Angst auch einfach, da ist sie nicht mehr bedrohlich und gefährlich und lähmend. Im Herzzentrum ist die Angst einfach, wertfrei, urteilsfrei. Und wenn man sich auf die Energie im Herzzentrum konzentriert und einlässt, schwinden die ganzen Sorgen, Befürchtungen, das Rattern, das Kopfkino. Man wird innerlich freier.

Natürlich darf man das immer wieder üben, um in bestimmten Situationen dann auch gewappnet zu sein, wenn die Angst wieder hochkommt.

Eine weitere Methode ist, sich auf die Atmung zu konzentrieren. In der Regel beruhigt das bewusste Atmen.

Wann haben wir einen klareren Kopf? Wenn wir innerlich ruhig sind oder wenn wir vor Sorgen am Rad drehen und verzweifelt nach Lösungen suchen? Genau, wenn wir innerlich ruhig sind!

WANN FINDEN WIR EHER LÖSUNGEN?

Wenn wir innerlich ruhig sind oder vor Sorgen und allen möglichen Szenarien am Rad drehen?

Genau, wenn wir innerlich ruhig sind!

Wenn wir innerlich ruhig sind können wir auch eher abschätzen und greifen, ob wir wirklich Angst haben brauchen oder ob die Angst uns nur in unserer Lebensqualität beschneidet.

Wenn wir innerlich ruhig sind, dann lesen wir, hören wir, dass wir uns schützen können vor dem Corona Virus, z.B. durch gründliche Händehygiene, Abstand, Husten und Niesen Etiquette.

Dass die Virusinfektion in den meisten Fällen, einen milden Verlauf hat. Wir keine Hamstereinkäufe tätigen müssen.

WENN WIR IN UNSEREN SORGEN, IM KOPFKINO VERHAFTET SIND,

dann lesen oder hören wir, wie Lebensbedrohlich das Virus ist, das wir uns schützen müssen in dem wir zuhause bleiben, das wir bei Ansteckung in Quarantäne kommen und deren Folgen, wie viele Tote es bereits gibt usw. . Kratzt es z.B. im Hals, folgen Szenarien im Kopf und wir denken fast nur noch an das Krank sein oder werden, die Angst, angesteckt worden zu sein oder angesteckt werden zu können.



„ANGSTFREI“ DURCH DIE CORONA ZEIT

Teil 2

Erfahrungen, Prägungen, Erinnerungen, Erlebnissen und Glaubenssätzen.

Angst hat viele Facetten und ist sehr umfangreich und doch ist es möglich mit der Angst Frieden zu schließen, sie zu verstehen und sie zu überwinden, in dem man Schritt für Schritt vorangeht.

Eine weitere, sehr effektive Methode ist, die Angst als Gefühl bewusst wahrzunehmen, zu fühlen zu erlauben und anzunehmen.

Manchen gelingt es auf Anhieb und für manche ist es eine Herausforderung. Für diese Menschen ist es wichtig, mehr Werkzeuge zu haben, mit denen sie lernen einfacher mit der Angst zu leben, ohne ihr zu unterliegen. Angst kann man sehr gut in Teilschritten fühlen, wahrnehmen und annehmen.

Im persönlichen Gespräch zeige ich Dir gerne, genau, wie und welche Teilschritte Du angehen kannst, um Deine Angst oder Ängste von Herzen, annehmen zu können.

Wir haben in unserem Leben gelernt, dass Angst etwas ganz Schlimmes ist. Immer wenn sich in unserem Leben Angst zeigt, dann gehen in uns alle Alarmglocken an und wir beginnen uns in unserer Abwehrhaltung zu verschanzen oder beginnen diese Angst einfach wegzudrücken.

Wir befürchten auch, dass Menschen, die uns wichtig sind, sich anstecken können, die unbändige Angst, die geliebten Menschen zu verlieren, kommt hoch.

SIND WIR HINGEGEN INNERLICH RUHIG

Fokussieren wir uns nicht nur auf das Einzelne, sondern sehen das Ganze und können wesentlich klarer fassen, greifen, entscheiden, agieren, was wir tun sollen oder können.

Beim Kratzen im Hals bleiben wir ruhig, trinken ein warmes Getränk und oder lutschen eine Halstablette, ohne das Schlimmste zu befürchten.

Wir verlieren uns nicht in der Angst, dass wir und unsere Lieben sich anstecken können. Wir folgen den Anweisungen der Hygiene, der Distanzierung, achten mehr auf uns selbst und unser Umfeld und sind im Vertrauen, das was auch immer passiert, alles gut wird. Auch eine Ansteckung mit Covid 19 kann harmlos verlaufen und verläuft in der Regel harmlos.

Angst verliert ihre Macht über uns und wir handeln gesund für uns und unsere Mitmenschen, unsere Tiere und auch die Natur. Dementsprechend frei von übermäßiger Angst und Panik.

Wir sind mehr ausgeglichen, dies wirkt sich auf unser ganzes Umfeld aus, die Familie, die Arbeit und natürlich auch auf unsere Gesundheit.

Wir richten den Blick wieder mehr auf das Wesentliche, das Schöne und genießen, auch wenn die ganze Welt durch Corona gravierende Einschränkungen hat.

WAS WIRKT NOCH HINTER DER ANGST

HINTER UNSERER ANGST WIRKEN z.B.:

- Verschiedene Gefühle und Emotionen
- Unsere Urängste
- Das Festhalten von bestimmten Mustern
- Die Sehnsucht nach Veränderung und gleichzeitig die Angst vor Veränderung.

Die Angst ist auch ein Widerstand und oder ein Widerspruch und oder ein Grundgefühl, von dem wir geleitet oder gehindert werden.



„ANGSTFREI“ DURCH DIE CORONA ZEIT

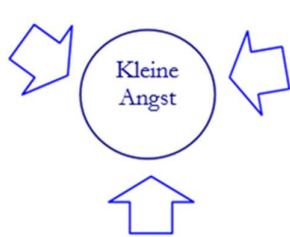
Teil 2

Unsere Ängste und Gefühle können wir nicht anfassen, sie sind nur Energie und Information. Jedes Mal, wenn wir unsere Angst nicht haben wollen, dann richten wir die Energie in Richtung Angst, um sie wegzudrücken. Diese Energie (nämlich unsere Energie) nimmt die Angst auf, sie wird durch unsere Energie immer größer und drückt mit der gleichen Kraft zurück! So entsteht noch mehr Angst, bis hin zur Panik.

Angst ist ein von uns installiertes Programm, um uns auf etwas hinzuweisen oder vor etwas zu warnen. sie ist ein Teil von uns selbst!

Dadurch, dass wir die Angst nicht haben wollen, entscheiden wir uns ohne es zu wissen für die Angst und machen sie immer größer. In dem wir Angst annehmen und da sein lassen, werden wir feststellen, dass sie immer kleiner wird und weniger bedrohlich.

Unsere Angst am Anfang. Wir versuchen unsere Angst zu unterdrücken, was passiert?



Wenn wir unsere Angst annehmen wird unsere Angst immer kleiner und wandelt sich in Vertrauen!



Wir sind hier, um unsere Gefühle zu erleben, gleichgültig ob gut oder schlecht, sie sind ein Teil von uns und wollen von uns gelebt und angenommen werden!
Ich SanjaS - 6343, bin hier um Dich in Deinem individuellen Prozess, zu begleiten.

MEINE TELEFONISCHE BEGLEITUNG FÜR DICH

SCHRITTWEISE UNTERSTÜTZE ICH DICH IM PROZESS BZGL.:

- Deiner Ängste
- Und allem weiteren was sich zeigt
- Körper als Spiegel der Seele
- Alle weiteren Spiegelprozesse zum Erkennen und Wandeln

SanjaS – Vistano Beraterin Beraterkennung 6343 !!! Ich bin für Dich da !!!

<https://www.vistano.de/beraterseite/esoterisches-coaching/6343-SanjaS/>

Telefon 0800 84 78 266 - Anonymer Anruf, siehe Webseite www.vistano.de und www.vistano.com