



DETOX YOUR MIND

By

FRIED&PARTNER
Empowerment

Tag

Du hast dich für ein Abenteuer angemeldet und gratuliere dir, dass du dich liebevoll um deinen Körper und deinen Geist kümmerst. Die Reise fängt mit Tag 1 an. Detox Your Mind wird ca. 21-28 Tage dauern.

Je nachdem wie es dir mit den Übungen geht. Danach fängt der körperliche Detox an. Also Teil 2 mit Ernährungstipps, Hypnose und Coaching.

Wenn der mentale Teil vorüber ist, fängt der physische Detox an. Es ist wichtig, dass du mir den Startpunkt mitteilst, so dass wir das weitere Vorgehen gemeinsam planen können.

Ich freue mich auf dich und deine Reise. Es wird Tage geben, da fällt es dir leicht und es wird Tage geben, da ist alles ein wenig schwerer unpassend und irgendwie nicht stimmig. Entspanne dich in dich. Dein Mind, dein Geist findet immer einen Grund, warum es gerade heute nicht klappen soll ...
Lass uns beginnen.

Du bestimmst, wann Tag 1 sein wird. Nach dem physischen Detox, also mit der Ernährung. Du gibst mir das Startdatum bekannt. Du bist das wirst du ab und zu brauchen. Die Entschlackung und was du darfst und nicht begleiten. Das ist so, als würdest du ständig denken solltest. Das ist der Grund weshalb deine Emotionen geht und wie du sie veränderst. Nichts ist ein Muss, alles ist ein dürfen. Nach diesen 21-28 Tagen starten wir mit der Ernährung und deinen Gewohnheiten.

Start
Wenn wir Gedanken, Emotionen und Handlungen wir zuerst erkennen, was da läuft. Nimm es einfach unbewertet, als das, was es gerade Glücklich, ein Verhalten. Deshalb befassen wir uns heute intensiv mit:
• Was habe ich gerade gedacht?
• Welche Emotionen spüre ich im Moment?
• Gibt es ein körperliches Gefühl dazu?
• Wie habe ich mich aktuell verhalten? Wie wenn ein bestimmtes Gefühl, eine bestimmte

Das wirst du über die ganzen 21 Tage ein bisschen kümmern, was du gerade fühlst. Wie um eine

Es geht nur um das Wahrnehmen. Nichts ist Stell dir vor, du würdest dich beobachten. Beispiel: Ich bekomme Herzklopfen, eine wenn ich ... dieses oder jenes denke. So er gesammelten Informationen gehöre mit dir ein Gedanken wirst du die nächsten 21 Tage aufschreiben. Schreibe es auf, so dass du es sagen kannst wie kommen die Ergebnisse, die Beobachtungen, hast, usw. .

Ich möchte auch, dass du während ca. 10 Tagen den Meeresversäuerungsmitteln meidest. Ich werde mich mit Notiere alles, wirklich alles was du zu dir nimmst. Ob du nun 15 mal die Suppe probiert hast, 1 Tafel Schokolade isst, das was du trinkst ist mir egal. Ich werde ehrlich.

Das Ergebnis ist dein Ist-Zustand und den brauchen wir nicht zu ändern. In meiner persönlichen Versuchsreihe, habe ich den Wecker gestellt (ausser in der Nacht) und geübt. Habe das notiert, wie ich mich gerade fühle und was für Gelüste auftauchen und es mir zeigen. Ich habe alle Übungen fix eingeplant.

Tag

Lass den Wecker gestellt. Wie ist es dir gestern ergangen? Gibt es wiederkehrende Gefühle und Verhalten? Ich möchte, dass du nicht in die Gefühle rein bist... und versucht

Wenn du glaubst, dass du noch nicht weit bist, dann wiederhole das. Du überstimmt dein Tempo. Wir haben ca. 60 000 Gedanken, 75 % sind positiv und 22 % sind negativ. Leider ... jeder ist belastet uns, entmutigt und blockiert, quält und erzwingt. Wir versenden täglich ca. 13 000 Botschaften, die es eigentlich nicht wert wären überhaupt gedacht zu werden :

Mein chinesischer Lehrer sagte einmal zu mir: Du bist heute das, was du gestern gedacht hast... . Ich glaube nicht, dass wir uns zuwenden.

Wir entschärfen Emotionen ... also bei mir stand z.B. in meinem kleinen Buch:

• Habe dieses Glacé gegessen, obwohl ich weiss, dass es mir nicht guttut. Mir war danach schlecht.

• Hatte heute wieder diesen Blähbauch.

Kennst du solche Gedanken? Wenn nicht... das ist ein Zeichen dafür, dass wir liegen.

• Habe heute wieder diesen Blähbauch.

• Habe heute wieder diesen Blähbauch.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

• Du bist nicht deine Gedanken.

Du bist grossartig. Du hast es geschafft, du hast Entschlackung gemacht und dich entschlacken... und dazu
Du bist kein Opfer deiner selbst. Du wirst zur Beobachtung als kleines Hilfsmittel

Danach könnte es so ausschauen: bei der Beobachtung Wenn wir nicht leben sind wir eingesch
wertend, sondern erkennen, was gerade los ist. Wir müssen den Kampf nicht ansetzen. Unser Re
Es kommt ganz natürlich. Als ich dann kurze Zeit später dann kroch und wollte
(zu Hause), kroch so eine kleine Wut dahoch, weil ich es ESSEN WOLL
kam auch gleich der folgende Gedanke hinterher: Übung so hat es sich angefühlt, als
ich zum Glacé überredet wurde. Wenn ich beobachte, dass ich meine Hand auf die Stirnbeinhöcker
auf bestimmte Situationen reagiere. un-gefähr in der Mitte zwischen den Augen
und als leichte Erhebung ertastet werden l

Du fragst dich, was das mit Entschlackung zu tun hat? Gut daran aktiviert wird in diesem Bereich
auch unser Gedankengut entschlacken, weil es uns hilft, das zu tun, was wir
wollen. Egal was.

Nun, Tags 1 und 2 erkennen wir unsere Emotionsmuster und wie wir sie neu entscheiden
ändern können. Diese Achtsamkeit im Bewusstsein ist ein Werkzeug, um die Gelüsten,
letzten Tag. 1. Nun, du hast dir ja ein paar Emotionen un

Tag

Wow, Tag 3 und du liest und lebst noch
Stress bye bye

Der Tag steht unter dem Motto: Macherinnen holen sich die Wünsche, es ist genug,
die sie erleben wollen, selbst! über die Füße tief in die Erde. Lasse es

Wir räumen mit der Vergangenheit auf.

Wir wurden in den ersten 7 Jahren unseres Lebens immer wieder von Netzen gemacht :). Vielleicht
erledigt und es gibt immer wieder den Durchgang. Alles braucht seine Ze
und oft hinderlich sind. 6 Jetzt schreibe die Geschichte NEU. Vielleicht
Emotion, ein Gefühl.

Nun bekommst du eine Übung (ESSEN) die ist
simpel und sehr effektiv. Ich nutze sie auch bei Prüfungsangst...oder wenn
ich glaube einen Blackout zu bekommen... wenn die Nerven flattern...
Bitte immer wieder Notizen machen :). Viel
Durchgang. Was hast du heute getan: Achtsamkeit,
reduziert? Super, du bist die Grösste.

Tag

Ja, das sind Tage, die es in sich haben. Ich bin heute schon mal rausgegangen. Wie ist es dir ergangen? Sage JA zu dir!

Wahrscheinlich hast du bis jetzt nichts weltbewegendes und unwirrendes gelesen. Alter Wein in neuen Schläuchen? Vielleicht.

Deine Aufgabe für Tag 4 ...

- Hast du schon INNE gehalten?
- Was hast du wahrgenommen?
- Was hast du gefühlt und wie hast du gehandelt?
- Was wird dir dabei bewusst?
- Hast du ESR heute schon praktiziert... und wie sieht es aus?

Ich musste ESR mehrmals machen... bei der NEIN sagen... ein alltägliches Ritual... bis ich es entspannt haben konnte.

Hast du ein paar kleine Muster erkannt?

Übung macht den Meister. Dieser Tag ist ein JA Schritt Tag 1 - 3 ... in seiner Gesamtheit erfahren.

Nun, wenn du hinaus gehst in die Welt, dann sei was

du isst, warum du so entscheidest, wie du gerade

zu dir... zu dem was dir gut tut und was dich unterstützt, einem anderen Menschen NEIN zu sagen

Tag

Hast du schon mal gesagt dir und wie fühlst du dich? Was treibt dich an... suchst du nach etwas

ständig unter Strom, suchst du nach etwas... deine Sucht-Emotionen... Neues. Wut, Angst, M

Ärger, Sturheit, Versagen, Unterwerfung, ... Ich hatte unter anderem mit der Kontr

... Ich hatte unter anderem mit der Kontr

Ja, wie könnte so etwas im Lebens aussehe

Ein Partner, der «eigentlich» dasselbe mö

mässig seine unerklärlichen Wutanfälle. V

Macht über sich und seine Handlungen. Ist

spricht Müdigkeit, Verzweiflung und den Wut

Inneren ahnt er, dass es nicht wirklich g

Worauf will ich hinaus? Wenn ich ständig

für mich hauf dich an... dann bin ich a

Reiz und Reaktion gefangen (von Dr. Joe

Sucht nach Emotionen ist eine Tatsache.

• Unser Gehirn reagiert auch auf diese Süc

Achtung... wir verhungern!... auch im m

In diesem Moment haben wir den Nerven

«Achtung... wir verhungern!... auch im m

Wichtig: Übung ESR immer wiederholen. geh

Hinterkopf. So kannst du am Bürotisch sit

Sitzbeinhöcker legen.

Heute wollen wir aber sehen, was dich süc

—

—

—

—

—

—

—

—

•

•



Frage dich

- Was müsste passieren, wenn mein Leben erfüllt wäre?
- Wie wäre es, wenn sich meine Probleme lösen würden?
- Was müsste anders ein, damit ich ein entspanntes Leben haben kann?
- Wie wäre es, wenn **deine** Fee über Nacht alles Belastende verschwinden liesse?
- Wie würde es sich anfühlen, wenn ich mich **ganz** gar lieben könnte?
- Wie wäre es, wenn ich selbstbewusst und siegessicher auf meine Ziele zugehen würde?

... aus meiner Kartensammlung :)

WOW, du hast 12 Tage der mentalen Entschlackung ... erreicht. Gratuliere...

... du warst achtsam, hast dein Bewusstsein trainiert, deine Emotionen **Stressre-**
duziert übst das Nein sagen, hast die süchtig machenden Emotionen **aufgespürt**
hast Negatives aus deinem Kopf verbannt und mit **Positiven** ersetzt, bist **Dankbar**,
trägst dein Bändchen... hast die psychologische Umkehr beseitigt, erwartest das
Unerwartete ... beachtest dein inneres Kind und bist normalstwahrscheinlich, Bilder, Gefühle, Farben...
Hände auf Stirn und Hinterkopf...

Tag 13

Ich erlaube mir ... das ist der Zauberspruch. Ich darf und ich erlaube mir... Wie fühlt sich das an, wenn du es aussprichst?

Stell dir **vor** etwas Neues kommt auf dich zu. Was für Emotionen sind da... Angst ... Vorfreude? Was ist stärker, intensiver? Kennst du die Geschichte von den 2 Wölfen... **der** den wir **Füttern**... wird überleben.

Nimm ein Ziel, das du hast:

Entschlackung als Beispiel. Das kann aber auch etwas ganz Anderes sein.

- Denke an dein Ziel
- Wie fühlst du dich dabei?
- Was sagt dein Herz? Sagt es Ja.
- Spürst du das Feuer für **dein inneres Feuer?**
- Würdest du alles tun, um das Ziel zu erreichen?

Lass es nachklingen

Heute ist die Erlaubnis dein wichtigster Inhalt

Hand auf Stirnbeinhöcker und auf den Hinterkopf... Atme tief ein und aus... lass deinen Kopf zur Ruhe kommen.

- Tauche in dich hinein.
- Hast du dich zu 100 % auf das Ziel programmiert, ausgerichtet?
- Gehe noch ein wenig tiefer?
- ...jetzt kriecht vielleicht 1 Emotion oder 2 hoch. Du kannst das schon. Beobachten, atmen... und vorbeiziehen lassen... direkt in die Emotionen hinein atmen ...
- ... du weisst... sie sind vor sehr sehr langer Zeit entstanden... haben nichts mit dir ... und nicht mit dem **hier und heute** zu tun... Atme weiter...
- Gehe tiefer... wie ein Tiefseetaucher... abtauchen, auf den Grund gehen...
- ö f f n e ... d e i n e R e s s o u r c e n ... f ü r f o l g e n d e F r a g e n
- Was trennt mich von meinem Ziel?
- Was hält mich noch davon ab?
- Nimm das wahr was da ist, Bilder, Gefühle, Farben... Hände auf Stirn und Hinterkopf...

Frage

- Was stärkt mich, um mein Ziel zu erreichen?
- Wer oder was kann mir helfen?
- Sammle die Gefühle und Bilder... beobachte... und warte, bis dein UBW (Unbewusste) verstummt...
- Jetzt kannst du loslassen... Gedanken und Hände!

Tag 14

Lebst du noch.... Ich bin gespannt, was du schon alles erlebt hast. Wahrscheinlich haben wir schon gemailt... und darüber gesprochen...

... an Tag 14 habe ich eine ganze Weile geübt...
heimsucht... **hyperaktiv** bin, arbeite wie ein Tier... und meine, dass es dann schneller geht... sich etwas ändert. Das ist eines meiner Muster. Wie sieht es bei dir aus?

Es gibt die Tage... die wir aus dem Leben streichen möchten. Wir haben etwas Tolles vor. Haben alles Mögliche getan, **dass** es klappt. Wir schlafen schlecht, Verschlafen, müssen das Auto nehmen. Fahren über rot, Der Parkplatz lässt sich auch nicht reservieren. Dann wollten wir wahrscheinlich zu viel. Wir messen dem Ganzen zu viel Wichtigkeit zu. Wenn ich es von Aussen betrachte, ist es einfach ein Aspekt des Lebens. Wenn wir zu viel Gewicht auf die eine Waagschale legen, will das Universum ausgleichen. Die Natur strebt nach Gleichgewicht. Der Tag folgt der Nacht... die Ebbe der Flut. Auch das entspricht unserer Natur. Balance...

... dann ist Gelassenheit gefragt....

Nichts einfacher als das, dachte mein Kopf:).

Langsamer ist schneller

Probleme kommen und gehen. Einige lösen wir schnell, andere nicht... **Problem** lösen sich in Nichts auf... und bei einem Ziel... sicher sein, dass es das Richtige ist:). Alles Mögliche dafür tun für das Erreichen... und dann loslassen...

Es gab eine amerikanische Modefirma, die hat ihr seü dH toep,s **H**oeff reü reg tf...ü rs iæt w aas,b e nw asdi ev i e l l e i c h t uns etwas, wenn Angst und grosse Unsicherheit im Spiel ist.

nicht erreichten Ziele humorvoll zu Grabe getragen. Das hat mich beeindruckt. Sie haben losgelassen und das Loslassen gefeiert. Danach sind sie wieder mit neuen Projekten gestartet.

Hindernisse sind nichts weiter als Steine, die uns im Weg liegen. Wahrnehmen, zur Kenntnis nehmen... das nimmt die Bedeutung und die Wichtigkeit...

Das was wir ohne Emotion erleben... gibt dem Hirn das **Signal. Kann** gelöst werden.

Lächeln....

Kommen wir auf die Techniken zurück.

1. Emotionale Stressreduktion. Das ist das mit den Stirnbeinhöckern... und dem Hinterkopf.

1. Die Situation betrachten... aus allen Blickwinkeln... Atmen nicht vergessen...

Erinnerungen hochkommen... und offene Fragen stellen... (falls es welche gibt).

2. Das Armband

3. Schiebe dir ein Armband über dein Handgelenk und Sorge dafür, dass es mindestens 21 Tage auf der einen Seite bleibt.

4. Gehirnhälften zusammenführen

5. Setze dich auf einen Stuhl. Eine Hirnhälfte in die eine Hand und die andere Hirnhälfte **in andere** Hand... bringe die beiden Hälften zusammen und falte deine Hände... bleibe ein paar Sekunden in dieser Position.

Tag 15

- Bist du noch dabei?
- Fällt es dir **schwer** dich mit dir zu beschäftigen?
- Hast du ein paar der Übungen gemacht?
- Wie viele Fragen hast du dir schon gestellt?
- Wie geht es deinem inneren Kind?
- Wie geht es deinen Zielen?

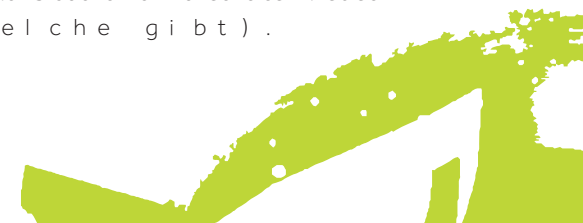
Ich halte nicht so viel von Wünschen. Ziele sind sinnvoll. Wünsche sind oft Sehnsüchte, die uns etwas, wenn Angst und grosse Unsicherheit im Spiel ist.

Dein Ziel ... ist deine Absicht und die soll klar sein.

Jetzt ist die Intension klar... und dann haben wir diesen ungeliebten Gast... ich kenne ihn gut, Herr Zweifel... mit seiner Ehefrau ... Zweifela... Doch dann fand ich diese kleine Geschichte und die stimmt mich optimistisch:

Wenn du mit deinem Auto zur Tankstelle fährst, überlegst du dir dann, ob du Benzin bekommst? Wenn du zum Bäcker gehst, machst die Frage Sinn, ob er Brot hat? Wenn du in die Migros gehst, hast du Angst, dass es keinen Salat, Tomaten oder Bananen gibt?

Nein, weder an der Tankstelle, noch beim Bäcker noch in der Migros, **wünsche** ich mir sehnsüchtig, dass es Benzin, Brot oder Bananen gibt. Ich frage auch nicht ängstlich) «Werde ich bekommen, was ich brauche? Ich wünsche es mir so sehr!»



Wenn es um Benzin oder Kartoffeln geht, handeln tanken, kaufen ein. Fühlen uns selbstsicher und es ist selbstverständlich.

Wichtigkeit Adieu!

Nimm dieses Gefühl der Selbstverständlichkeit (wie wenn du tanken gehst), bleibe bei diesem Gefühl. Kannst du es halten? Jetzt nimm dein Ziel, deine Absicht und schicke sie mit dem gleichen Gefühl hinaus in die Welt....

.... weiter, bis es klappt...

Zum Schluss auch vorstellen, wie du dich freust, weil es geklappt hat. Was auch immer deine Absicht war... Entschlacken... Auswandern... Ferien buchen... egal...

Ich mache das jetzt schon eine Weile täglich. Ich musste meine Ziele viele Male neu «befühlen»....

Tag 16

Wählen

Du hast die Wahl

Wir haben die aktuelle Lebensvariante, weil uns unsere Vergangenheit geprägt hat und durch die **Wahl** die wir trafen. Bewusst, unbewusst... also beides. Ich meine wer sucht sich schon freiwillig schwache Nerven, miese Kollegen, schwierige Partner aus.

Die **äußeren** Umstände formen unsere Gedanken, Emotionen und Erwartungen. Schön zu wissen, dass die Realität nicht in Stein gemeißelt ist.

Nimm dich heute so an, wie du gerade bist, denn du bist ein ganz besonderer Mensch. Sei verspielt. Nimm die Wichtigkeit raus. Du wirst jetzt die beste Variante deines Selbst wählen.

Wir kreieren ein neues Selbst: Wenn du frei aussuchen kannst, wie würdest du am liebsten sein. Wie wärst du dann?

- Mach eine **Wahl** viele **Liste** n e n l o s ,
- Wie siehst du aus?
- Wie fühlst du dich?
- Welche Stärken **bleiben** erhalten und was kommt dazu?
- Wie sind das Verhalten und die Haltung meines neuen Selbst?
- Nimm dir ein paar Tage Zeit. **Ergänze** solange du möchtest.

Vielleicht machst du eine Liste. Mein perfektes Leben. Mein perfekter Partner....

Jetzt kommt die kleine Übung. Wenn etwas nicht so läuft, wie du möchtest... dann sage: «Ich wähle die Variante **neues Selbst**.»

Das mache ich jetzt schon eine ganze Weile... und **ja** manchmal möchte ich verzweifeln... doch dann ... weiss ich, dass es die Variante ist, die ich will und mir erarbeitet habe.

Tag 17 - 21

Du bist gerüstet für die physische Entschlackung. Du hast viele Emotionen, die dir auf dem Weg der Entschlackung begegnen könnten schon angeschaut. Du kannst mit Leichtigkeit mit ihnen umgehen. Sie kommen, werden beobachtet... weggeatmet, entstresst... und neu formuliert... du hast das Bild deines neuen **selbst**.. dein inneres Kind ist bereit und wird dich unterstützen....

Diese 5 Tage sind für die Integration des Gelernten wichtig...

Also dran bleiben....

Wenn du soweit bist... vielleicht dauert es auch 28 Tage. Ich weiss es nicht. Es gibt Themen, die lege ich nicht mehr aus der Hand, weil sie noch nicht erlöst bzw. gelöst sind. Entstresst aber noch nicht gelöst.

In diesen 5 Tagen wirst du dich entstresen, klopfen.... deine Variante überarbeiten und wählen, du wirst achtsam auf deine Emotionen und Gefühle eingehen und die beste Variante deines Selbst sein.

Notizen



Copywrite

Fried & Partner
Ursina Fried

Bleierstrasse 3, 8942 Oberrieden
Schweiz, +41 44 721 08 69

ursina.fried@friedpartner.com
www.friedpartner.com