



INNER BONDING®

The Power to Heal Yourself

Umgang mit Kern-Schmerzen

Definition: Was sind Kern-Schmerzen?

Die Ursache der Kern-Schmerzen ist das Leben selbst, hervorgerufen durch Tod, Krankheit, Trennung, die sozialen Situationen etc.

Die Ursache der verwundeten Gefühle sind unsere falschen Überzeugungen, unsere falschen Programmierungen. Sie äussern sich in Scham, Wut, Leere, Schuld, Einsamkeit, Sucht, Depression etc.. Die verwundeten Gefühle werden mit dem 6 Schritte Prozess des Inner Bondings geheilt.

Mit den natürlichen Gefühlen von Einsamkeit (wenn man niemanden hat, mit dem man seine Liebe teilen kann), Kummer (z.B. über die Unmenschlichkeit der Menschen untereinander), Herzschmerz (über das gemeine und ablehnende Verhalten anderer und verschiedenen Arten von Verlust), Trauer und Hilflosigkeit (über das Verhalten und die Entscheidungen anderer), Wut (über die Ungerechtigkeiten in der Welt) sowie Angst vor realen und gegenwärtigen Gefahren umzugehen, ist nicht so schwer, wie sie vielleicht denken. Wenn sie die folgenden Aspekte des Inner Bonding praktizieren, werden sie feststellen, dass sie ihre verschiedenen Vermeidungsstrategien nicht anwenden müssen, um Schmerzen zu vermeiden.

- Bleiben sie auf Ihren Körper/Gefühlen eingestimmt, so dass sie wissen, wann sie Kern-Schmerzen empfinden. Es ist sehr wichtig, in der Lage zu sein, das Gefühl anzuerkennen und zu benennen.

Es kann einige Zeit dauern, bis sie diese Gefühle erkennen, da sie sie vielleicht schon so lange vermieden haben.

Entscheiden sie sich bewusst, dass sie Verantwortung dafür übernehmen wollen, diese Gefühle zu nähren, von ihnen zu lernen und sie dann loszulassen.

- Legen sie Ihre Hände auf ihr Herz, um sich in ihrem Körper zu zentrieren.

- Begrüssen und umarmen sie die Gefühle, öffnen sie sich mit tiefer Freundlichkeit und Mitgefühl diesen Gefühlen gegenüber. Verbinden sie sich mit einer höheren Quelle der Liebe und Mitgefühl, öffnen sie ihr Herz und fragen für Hilfe, um freundlich und sanft mit den Gefühlen umzugehen.

- Halten sie die Gefühle wie ein Kind, das verletzt ist, mit tiefer Liebe und Verständnis. Seien sie einfach ein paar Minuten lang bei den Gefühlen und akzeptieren sie sie tief.

- Was sagen ihnen die Gefühle über eine Person oder eine Situation?

- Seien sie bewusst bereit, die Gefühle loszulassen. Stellen sie sich vor, wie die Gefühle von Einsamkeit, Herzschmerz und Hilflosigkeit durch sie hindurchgehen und in das Universum entlassen - in die göttliche Liebe. Bitten sie Spirit, ihre innere Führung, diese Gefühle durch inneren Frieden zu ersetzen.

Sie werden feststellen, dass sich diese schmerzhaften Gefühle lösen werden, wenn sie diese Schritte praktizieren, anstatt sich selbst angesichts schmerzhafter Ereignisse und Erfahrungen aufzugeben.

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc

©Dr. Margaret Paul, Dr. Erika Chopich, Inner Bonding, inc. 1990-2024

©Markus Dietrich für die deutsche Übersetzung

Kontakt info@innerbonding-community.ch

<https://innerbonding-community.ch>

Hole dir den Gratis 7 Tage Einführungskurs in Inner Bonding unter:
<https://innerbonding-community.ch/ebook-7-tages-kurs/>

Podcast: Unter **Inner Bonding Community Deutsch** ua. zu finden auf YouTube, Spotify, Apple und Google Podcast.