

Unsere Hilfestellung

bei bewussten und unbewussten Ängsten

Jeder, der bereit und offen ist, seine Ängste anzuschauen und zu verändern, wird bei uns Begleitung finden.

Es ist aber auch wichtig zwischen gesunder und ungesunder Angst zu unterscheiden. Die gesunde Angst schützt. Die Ungesunde nicht! In diesem Flyer geht es ausschließlich um ungesunde Angst.

Durch die Betrachtung der Angstkette wird es möglich, die Zusammenhänge zu erkennen und zu verändern.

Mit unseren Fähigkeiten und unserem Wissen, decken wir gemeinsam mit Ihnen die bewussten und unbewussten Anteile Ihrer Angstkette(n) auf. Die sichere, liebevolle, mediale und energetische Begleitung hilft Ihnen, sich Ihren Ängsten zu stellen.

Konkret bedeutet das für Sie:

Im persönlichen Gespräch erarbeiten wir in aktiver Zusammenarbeit mit Ihnen zunächst Schritt für Schritt die Ursachen Ihrer Ängste.

Allein dadurch wird eine erste Veränderung herbeigeführt.

Dann betrachten wir zusammen Ihre Reaktionskette und bearbeiten diese: **Unerwünschte Bausteine werden durch erwünschte ersetzt.**

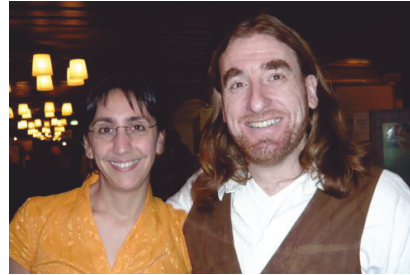
Unsere Bodenständigkeit unterstützt Sie dabei, die anschließende Übungsphase erfolgreich zu gestalten und durchzuhalten. Sie haben die reelle Chance Ihre Muster und Reaktionsketten nachhaltig zu verändern und so Ihre Ängste dauerhaft zu überwinden.

Der "Dominoeffekt" wird verändert. Dadurch eröffnen sich Ihnen ungeahnte Möglichkeiten der Selbstverwirklichung.

Wir machen Ihnen Mut, auch bei möglichen Rückschritten dran zu bleiben und fangen Sie auf – ganz so wie es für Sie gut ist.



Wir freuen uns auf Ihr Kommen



Dina Helmes

geb. 1971 in München
gelernte Erzieherin
energetisch-mediale Heilerin
Medium

Christoph Helmes

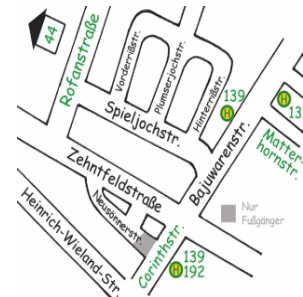
geb. 1967 in Wesel
gelernter Steinmetz
energetisch-medialer Heiler
Medium

Zudem sind wir auch
Lehrer und Botschafter der lichtvollen Geistwelt

Wegbeschreibung

Die Praxis ist von den U-Bahnhöfen U5 Quiddestraße & U2 Trudering mit dem Bus 139, Haltestelle Matteredhornstraße, gut zu erreichen. Von dort aus sind es nur noch ca. 6 Minuten Fußweg.

Auch die Haltestellen der Buslinien 192 & 195 sind in der Nähe.



Heilerpraxis München® Akademie der himmlischen Lehre®

DINA & CHRISTOPH HELMES
Rofanstraße 44
81825 München - Trudering



Telefon 089 - 560 164 59

E-mail kontakt@heilerpraxis-muenchen.de
kontakt@akademie-der-himmlischen-lehre.de

Internet www.heilerpraxis-muenchen.de

Ängste

Wie sehr beeinflussen sie unser Leben?

- bewusst und unbewusst -



Heilerpraxis München®
Akademie der himmlischen Lehre®

Ängste

bewusst

Ihre bewussten Ängste können Sie benennen und kennen ihre Ursachen: "Ich habe Angst vor ..., weil ..."

- Welche Ängste und deren Ursache kennen Sie bei sich?
- Welche Auswirkung haben Ihre Ängste?
- Welchen Einfluss haben Sie auf Ihre Ängste (Reaktion)?

Wenn Sie diese Fragen für sich beantworten können, handelt es sich um bewusste Ängste. Ängste die Sie kennen, können Sie verändern!



unbewusst

Ihre unbewussten Ängste liegen immer im Verborgenen. Sie kennen sie nicht und die Ursachen auch nicht!

- Was vermeiden Sie?
- Was lehnen Sie ab?
- Was macht Sie unsicher?

Wenn Sie diese Fragen beantworten können **und** den wahren Grund hierfür **nicht** kennen, dann liegen die Ängste im Unbewussten. Und doch haben diese verborgenen Ängste genauso Einfluss auf Ihr Leben und Ihr Umfeld.

Auswirkungen

bewusst oder unbewusst

Sowohl bewusste als auch unbewusste Ängste haben Einfluss auf Ihr Leben und können sich wie folgt äußern:

- Schwindendes Selbstvertrauen
- Minderwertigkeitsgefühl
- Unsicherheit (auch im Auftreten)
- Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit
- Beeinflussung von Entscheidungen
- Entwicklung von Fluchtinstinkten
- Entwicklung von Vermeidungsstrategien
- Körperliche Einschränkungen
- Schamgefühl
- Einsamkeit
- Depressionen
- Verzweiflung
- Panikattacken
- Überfürsorge
- Lügen und Leugnen
- Nicht Loslassen können (Festhalten)



Dieses sind nur ein paar mögliche Auswirkungen von Ängsten, die unser Leben oft massiv beeinträchtigen.

Selbst als "banal" eingestufte Ängste hemmen oder blockieren uns.

Denken Sie nur an die Prüfungsangst. Obwohl das Wissen vorhanden ist, verhindert die Angst den Zugriff darauf.

Ungesunde Ängste beeinflussen Ihre Lebensqualität und die damit verbundene Lebensfreude. Außerdem stören sie erheblich die Entfaltungsfreiheit.

Ängste hemmen oder blockieren.

Veränderung

vom Unbewussten ins Bewusste

Eine dauerhafte Veränderung kann nur dann eintreten, wenn unbewusste Ängste auch aufgedeckt werden!

Denn die Angstketten sind lang. Meist ist nur ein Glied der Kette zu sehen bzw. wahrzunehmen. Denken Sie z. B. an den Eisberg (1/9 zu sehen, 8/9 verborgen).

Um Ängste in Vertrauen umzuwandeln, müssen diese bekannt und bewusst sein. Verhaltensweisen und Reaktionsmuster müssen aufgeschlüsselt werden und können so verändert werden:

Die 7 Schritte zur Veränderung:

1. Wunsch nach Veränderung
2. Wille zur Veränderung
3. Bewusstes erkennen der Angst
4. Sich der Angst stellen
5. Bewusstwerdung der Reaktionsmuster
6. Veränderung im Reaktionsmuster auswählen
7. Einüben des neuen Reaktionsmusters



Verwandlung der Angst in Vertrauen

Das veränderte Reaktionsmuster bringt Ihnen Sicherheit und Vertrauen. Es eröffnen sich somit neue Potenziale, Möglichkeiten und Wege.

Dieser aktive Umgang mit der Angst ist ein erfolgreiches Model für neue Lebensqualität und gesteigerte Lebensfreude.