

Tamar Brosh



DIE 7 SCHLÜSSEL ZU WAHRER
EMOTIONALER
ENTWICKLUNG



Veröffentlichung von Tamar Brosh, Human Greatness Center Berlin

Altensteinstr. 48A, 14195 Berlin

www.shaitubali.com

Copyright © 2020 Tamar Brosh

All rights reserved.

Nicht alle Bilder sind copyright-frei oder 'public domain'. Sie dürfen nicht für eigene Zwecke genutzt werden.

Dieses eBook "Die 7 Schlüssel zu wahrer emotionaler Entwicklung" darf unverändert weitergegeben und geteilt werden.

Version 1.0

DISCLAIMER / SELBSTVERANTWORTUNG:

Dieses eBook ist KEIN Ersatz für eine persönliche, qualifizierte medizinische, psychologische, psychiatrische oder rechtliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Wir diagnostizieren, heilen, oder behandeln keine Krankheiten oder psychologischen Zustände und verschreiben auch keine Medikamente irgendwelcher Art. Wenn Sie glauben, an einer medizinischen oder psychologischen Störung oder einem psychologischen Zustand zu leiden, wenden Sie sich bitte unverzüglich an Ihren Arzt oder eine andere entsprechend qualifizierte professionelle Person oder Dienststelle. Sie sind eingeladen, Ihren Arzt und/oder Therapeuten über die in diesem eBook angebotenen Praktiken zu befragen, um eine fundierte und informierte Entscheidung darüber zu treffen, ob sie für Sie geeignet sind oder nicht.

EINFÜHRUNG



Herzlich Willkommen,

Mein Name ist **Tamar Brosh** und ich bin *Positive Psychologin, Coach und Expertin für das Lösen von Traumata*. Ich habe einen Master in Positiver Psychologie und Coaching und bin zertifizierte Ausbilderin und Senior Ausbilderin in der *Expansions-Methode* ©.

In meiner Arbeit habe ich mich darauf spezialisiert, bewusste und unbewusste Trauma-Freisetzungprozesse zu leiten. Ich habe umfangreiche Erfahrungen und Kenntnisse mit therapeutischen Dynamiken sowie mit bestärkenden und transformativen Prozessen.

Ich erinnere mich, wie Jennifer in meine Klinik kam und mir von ihren Wutanfällen und Angstattacken erzählte. Sie war 43 Jahre alt und hatte das emotionale System eines kleinen Kindes. Es fiel Jennifer schwer zu akzeptieren, dass die Dinge nicht immer so geschehen können, wie sie es wollte, und sie fand es schwierig, mit Enttäuschungen umzugehen. Jedes Mal, wenn etwas nicht so klappte, wie sie es wollte oder geplant hatte, wurde sie wütend und bekam Wutanfälle, oder sie wurde panisch und ängstlich. So oder so waren ihre Gefühle instabil und verursachten viele schwierige Momente für sie und ihre Familie. Obwohl Jennifer eine sehr erfolgreiche Karrierefrau war und auf vielen Ebenen sehr funktionstüchtig war, hatte sie einen großen Schwachpunkt: ihr unausgeglichenes und unreifes emotionales System.

Die Reifung des Emotionalkörpers ist keine leichte Aufgabe. Wir werden mit der angeborenen Erwartung geboren, immer das zu bekommen, was wir wollen, und mit dem Glauben, dass das Leben einfach, schmerzfrei und ungestört sein soll. Aber von frühester Kindheit an stehen wir der ständigen Reibung zwischen unserem Willen und der Realität, wie sie ist, gegenüber und erkennen, dass das Leben voller endloser Momente der Enttäuschungen und Herzschmerzen ist. Wir häufen negative Emotionen an, und da es keine wirkliche Unterstützung oder ein Bildungssystem gibt, das uns beibringen könnte, wie wir mit diesen Emotionen und unseren angeborenen Frustrationen umgehen können, enden wir damit, dass wir sie verdrängen oder ungefiltert rauslassen.

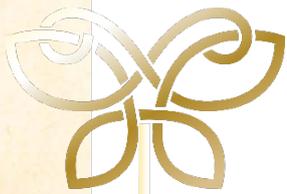
Meine persönliche Reise war nicht anders. Ich wurde mit einem hochexplosiven und intensiven emotionalen System geboren. Viele meiner jungen und erwachsenen Jahre lang fühlte ich mich emotional instabil und litt sehr darunter. Es fiel mir schwer, ruhig und vernünftig auf stressige und schwierige Situationen zu reagieren, und ich explodierte vor Wut auf meine Umgebung. Als Kind wurde ich oft für meine Unfähigkeit bestraft, meine Emotionen und meinen Gefühlsausdruck zu kontrollieren, und viele meiner romantischen Beziehungen brachen zusammen und scheiterten, weil ich nicht in der Lage war, den Schmerz und die Wut zu beherrschen oder die Dinge auf zivilisierte und rationale Weise zu besprechen. Es gab eine Zeit, in der mir einer meiner engsten Freunde sagte, ich müsse unter einem echten emotionalen Ungleichgewicht leiden, da nicht einmal ein Tag vergehen konnte, ohne dass ich an einem Punkt weinte.

Schließlich entschied ich mich und war entschlossen, meine Emotionen zu behandeln, zu heilen, zu stabilisieren und bis zu dem Punkt zu reifen, an dem ich Herr meiner Gefühle sein konnte. Ich wollte wissen, dass ich unabhängig davon, was mich auslöste, frei sein würde, die richtige und angemessene Reaktion zu wählen, anstatt mich von meinen Emotionen kontrollieren zu lassen.

Ich studierte viele Jahre bei Shai Tubali, meinem Mentor, spirituellen Lehrer und Quelle der Inspiration, unter seiner Anleitung und mit seinen wunderbaren Methoden: "**Die Expansionsmethode**", "**Power-Psychologie**", "**Die Chakra-Psychologie und Chakra-Persönlichkeitstypen**", die **Lehren des Herzens**, der **Meditation** und der **spirituellen Befreiung**. Ich reifte vollständig und transformierte den Emotionalkörper und erreichte einen Zustand reiner Ausgeglichenheit und Glückseligkeit. Ich hoffte, anderen auf ihrem Weg zur emotionalen Reife helfen zu können.

Als ich Jennifers Geschichte hörte, wusste ich aus meiner eigenen Erfahrung, dass auch sie heilen und sich tief verwandeln kann, mit der Unterstützung und Illuminierung dieser wunderbaren Methoden und Praktiken. Nach einigen Monaten gemeinsamer Arbeit genoss Jennifer eine viel ruhigere und stabilere emotionale Realität. Sie war nicht mehr von ihren Gefühlen gefesselt und hatte eine tiefere Einsicht und ein tieferes Verständnis dafür, warum sie zuvor so dramatisch und unausgeglichen war und wie sie weiter an sich arbeiten und sich selbst ins Gleichgewicht bringen kann.

In diesem kurzen eBook möchte ich mit dir einige der grundlegenden Schlüssel für emotionale Transformation teilen, damit auch du deine Heilungs- und Transformationsreise beginnen kannst. Jeder der sieben Schlüssel ist das Ergebnis tiefer Einsichten und praktischer Erfahrungen mit Klienten aus der ganzen Welt. Alle Schlüssel basieren auf den Lehren von Shai Tubali und können in seiner kommenden Ausbildung weiter erforscht werden - **der Schule für emotionale Transformation**.



DIE SIEBEN SCHLÜSSEL ZU EMOTIONALER ENTWICKLUNG

E DER ERSTE SCHLÜSSEL: DU BIST GRÖßER, ALS DEINE EMOTIONEN

Eine der am weitesten verbreiteten Überzeugungen, die wir haben, ist, dass negative Emotionen viel größer sind als wir. Wenn wir mit einer starken Emotion wie Angst, Traurigkeit, Schmerz, Wut oder Depression konfrontiert werden, bekommen wir tiefe Angst, weil es sich anfühlt, als ob die emotionale Welle wie ein riesiger Tsunami wäre und uns mitreißen und irgendwo weit weg von unserem gewohnten Gefühl des normalen Selbst hinwerfen würde. Diese intensiven und extremen Emotionen können manchmal einem Monster oder einer Art von Wesen ähneln, das viel stärker und für uns viel überwältigender ist, damit wir damit umgehen können. Deshalb versuchen wir, unsere negativen Emotionen zu vermeiden oder vor ihnen wegzulaufen, anstatt mit ihnen zu arbeiten und sie zu lösen.

Die **Expansions-Methode** ist ein zentrales und wichtigstes Instrument für emotionale Transformation. Sie lehrt uns eine simple Tatsache: Das, was wir sind, ist in Wirklichkeit immer größer ist als jedes Phänomen, einschließlich negativer Emotionen. Wenn wir eine Emotion identifizieren, benennen und kennen können, impliziert dies, dass wir als Beobachter der Emotion größer als diese sind. Wir erkennen, dass wir eigentlich ein riesiger Behälter sind, der jede negative Emotion aufnehmen und transformieren kann.

IDENTIFIZIERE DIE EMOTION UND GIB IHR EINE STRUKTUR

Wenn du spürst, dass eine starke negative Emotion aufsteigt und du die instinktive innere Reaktion der Angst und den Wunsch, davor wegzulaufen, spürst - hör auf. Nimm dir einen Moment Zeit zum Atmen und erkläre dich bereit, das, was du fühlst, einzudämmen. Anstatt die Emotion zu vermeiden oder sich mit ihr zu identifizieren, versuche, sie zu beobachten und zu verfolgen: Wo spürst du sie hauptsächlich im Körper? Welche Form oder welches Bild hat diese Emotion? Hat sie eine Farbe? Welches ist die körperliche Empfindung, die mit ihr verbunden ist? Diese stille Beobachtung, die die Struktur der Emotion umreißt, zeigt an, dass du größer bist als sie. Wenn du sie sehen und identifizieren kannst, bist du nicht sie. Setz dich also einfach mit der in dir enthaltenen Emotion mit ihrer Struktur hin und erinnere dich daran, dass du größer bist als sie. Wenn du dich erst einmal daran gewöhnt hast, dich selbst als das Gefäß zu identifizieren, kannst du damit beginnen, jede Emotion zu transformieren und dich nie wieder vor einer zu fürchten.



DER ZWEITE SCHLÜSSEL: DIE EXTERNE SITUATION IST NIEMALS DAS PROBLEM

Wir glauben oft, dass unsere negativen Emotionen durch ein äußeres Ereignis oder eine äußere Situation ausgelöst werden. Wenn mein Partner mich betrügt und ich es entdecke, könnte das direkte Ergebnis eine schmerzhaft emotionale Reaktion und ein totales inneres Chaos sein. Der allgemeine Glaube wäre, dass ich mich jetzt so schlecht fühle, weil mein Partner mich betrogen hat. Daher wäre die nächste scheinbar logische Schlussfolgerung, dass ich diese Gefühle nicht haben würde, wenn mein Partner loyal und vertrauenswürdig wäre. Aus diesem Grund richten wir oft, wenn starke negative Emotionen in uns ausgelöst werden, unsere Aufmerksamkeit auf die Umstände und versuchen, sie zu fixieren, um den emotionalen Sturm zu beruhigen.

Das Problem mit dieser Wahrnehmung ist nicht nur, dass sie ungenau ist, sondern auch, dass wir, wenn wir sie haben und uns entsprechend verhalten, unsere Emotionen niemals zutiefst verstehen und heilen könnten. Solange wir glauben, dass das Auftreten negativer Emotionen in uns nur das Ergebnis eines zufälligen Ereignisses ist, das nicht zu meinem Tun gehört und sich meiner Kontrolle entzieht, sind wir dazu verdammt, für immer unentwickelt und emotional ungelöst zu bleiben. Daher ist der zweite Schlüssel zur emotionalen Entwicklung die Erkenntnis, dass kein äußeres Ereignis jemals für unseren emotionalen Zustand verantwortlich sein kann. Selbst die schwierigsten und herausforderndsten Momente, die wir uns vorstellen können, sind nur Auslöser für eine emotionale Realität, die wir in uns tragen und die darauf wartet, manifestiert und ausgedrückt zu werden. Wenn wir unsere innere emotionale Realität verändern wollen, müssen wir Zeit und Energie darauf verwenden, unsere Emotionen besser zu studieren und zu lernen, wie wir sie transformieren können, anstatt zu versuchen, bestimmte Ereignisse und Situationen zu vermeiden.

TRENNE DIE EMOTION VON DEM EREIGNIS

Wenn eine Situation eine negative Reaktion in dir auslöst, denk daran, dass du nicht versucht sein solltest, dich auf die Details des Ereignisses zu konzentrieren, um an deiner negativen Reaktion zu arbeiten. Es handelt sich um ein tiefes Missverständnis, und es wird nur Zeitverschwendung sein. Identifiziere stattdessen die zentrale Emotion, die ausgelöst wurde, und trenne sie von der Situation. Sag dir selbst, dass es die richtige Entscheidung wäre, sich auf die Emotion zu konzentrieren und nicht auf das Ereignis, das sie ausgelöst hat. Wenn es dir gelingt, die Emotion zu isolieren und deine Aufmerksamkeit von der Situation wegzubewegen, kann das Lösen und Transformieren beginnen.



DER DRITTE SCHLÜSSEL: NEGATIVE EMOTIONEN BEGINNEN MIT UNREALISTISCHEN ERWARTUNGEN/WILLEN

Für die meisten von uns ist die Realität negativer Emotionen eine Selbstverständlichkeit, etwas, das Teil des menschlichen Dilemmas ist und mit dem wir lernen zu leben, so wie wir lernen, mit Krankheiten und anderen Ungleichgewichten zu leben. Was uns als Kinder niemand sagt, ist, dass negative Emotionen in unserem Wesen deutlich reduziert werden können, wenn wir die Quelle ihrer Existenz verstehen.

In seinem Buch "**The Journey to Inner Power**", das sich mit unseren innersten psychischen Beweggründen befasst, erklärt Shai Tubali es klar und deutlich. Im Ansatz der "**Power Psychology**" erklärt Tubali, dass vor jeder negativen Emotion ein frustrierter Wille oder eine gewisse unrealistische Erwartung steht. In unserer grundlegenden Beziehung zum Leben und zur Realität klafft ständig eine Lücke zwischen dem, wie wir die Dinge haben wollen, und dem, wie sie sind. Diese Kluft ist die Quelle für viele unserer Schmerzen, unseres Kammers, unserer Enttäuschungen und unseres Leidens. Wenn wir das Ausmaß des Leidens verringern und einen Zustand erreichen wollen, in dem wir eine relativ friedliche und zufriedene Beziehung zum Leben führen, müssen wir unsere unrealistischen Erwartungen und unseren Willen kennen lernen.

PRÜFE IMMER DEN WILLEN, DER DEINEM LEIDEN VORAUSGEHT

Wenn du eine negative Emotion erlebst, stelle dir immer die Frage: "*Was will ich jetzt, was ich nicht bekomme, oder was will ich nicht verlieren?*" Diese Frage wird dir helfen, dich auf die Ursache deiner Emotion zu konzentrieren. Wenn ich zum Beispiel Ärger und Frustration empfinde, weil der Bus Verspätung hatte und meinen sorgfältig geplanten Fahrplan durcheinanderbringt, sollte ich mich fragen, was ich in dem Moment will. Mein Wille ist, dass der Bus nicht zu spät kommt. Busse sollten nie zu spät kommen, vor allem dann nicht, wenn ich sie benutzen muss. Aber wenn wir die Realität überprüfen, stellen wir fest, dass Busse meistens Verspätungen haben, nicht weil Busfahrer etwas Persönliches gegen uns haben, sondern weil dies die Realität des Verkehrs ist.

Mein Wunsch ist also völlig unrealistisch und ist allein für die negative Welle verantwortlich, die ich empfinde, nicht der verspätete Bus. Wenn ich lerne, mir Dinge zu wünschen, die vernünftiger und realistischer sind, und kindliche Erwartungen loslasse, beginne ich, in meiner Beziehung zum Leben mit all seiner Komplexität und seinen widersprüchlichen Kräften zutiefst zu reifen.





DER VIERTE SCHLÜSSEL: DU BIST NIEMALS EIN OPFER

Eine der befreiendsten Dinge, die ich in meinem Entwicklungsprozess gelernt habe, war, dass ich kein Opfer bin und in meinem Leben nie ein Opfer war. Wenn wir gebeten werden, unsere Lebensgeschichte zu erzählen, erzählen wir sie gewöhnlich aus dem Blickwinkel desjenigen, in dem uns meist gute und schlechte Dinge widerfahren sind. Da wir uns auf das konzentrieren, was andere Menschen uns angetan haben, wodurch wir uns schrecklich fühlten, verzögern wir oft unseren emotionalen Reifungsprozess und bringen ihn sogar zum Stillstand.

Durch **Power Psychologie** lernen wir, dass das Festhalten an der Opferidentität nicht nur ein Hindernis auf unserem transformativen Weg ist, sondern eine tiefe Illusion. Der Verstand sucht immer nach Fehlern außerhalb seiner selbst, um Gefahr zu markieren und den Organismus vor Verletzungen zu schützen, aber es ist ein ignoranter und oberflächlicher Mechanismus, der untersucht und hinterfragt werden sollte. Der logischen Einsicht folgend, dass "*der Wille vor dem Leiden kommt*", bedeutet das also, dass derjenige, der will oder erwartet - *wir* - das Problem ist. Wir können kein Opfer sein, wenn wir aggressiv versuchen, die Realität und den Willen in unsere persönliche Vision von Perfektion zu manipulieren.

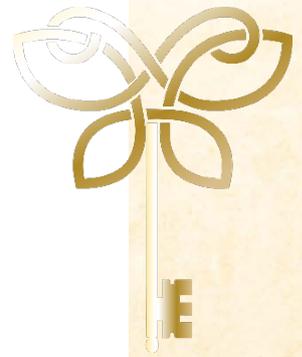
LERNE DICH ALS DENJENIGEN MIT DER MACHT ZU IDENTIFIZIEREN

Wenn du die Illusion des Opferdaseins durchbrichst und die reife, ehrliche innere Wahrheit annehmen willst, musst du dich als diejenige identifizieren, die immer nach Wegen sucht, an der Macht zu sein. Das Gefühl, Kraftvoll zu sein, bedeutet für uns Gesundheit und Glück, deshalb sind wir immer auf der Suche nach Wegen, Macht zu spüren. Die Zeiten, in denen wir uns durch etwas oder jemanden geschwächt fühlen, sind Zeiten, in denen wir uns fälschlicherweise für Opfer halten. Durch diese Opferidentität versuchen wir, unsere Macht zurückzuerobern (z.B. durch Aufmerksamkeit oder Sympathie). Das Problem dieser Taktik ist, dass sie uns schwach hält und uns nicht erlaubt, nach innen zu gehen und unsere angeborene innere Stärke zu finden.

Wenn wir uns als Opfer fühlen, fühlen wir uns eigentlich wie ein Kind, verletzlich, wehrlos und schwach. Wir übersehen die simple Wahrheit, nämlich dass wir diejenigen sind, die am liebsten stark bleiben, und dass zufällig für einen Moment etwas stärker war als wir. Wenn wir das Machtspiel des Lebens akzeptieren und akzeptieren, dass gelegentlich jemand anderes sich uns und unserem Willen gegenüber durchsetzen wird, brauchen wir den Kontakt zu unserer inneren Kraft nicht zu verlieren. Wir können in unserer Kraft zentriert bleiben und darauf warten, dass die Schwäche vorübergeht, und diesen Moment als Gelegenheit nutzen, um mehr innere Kraft zu entdecken.



DER FÜNFTE SCHLÜSSEL: EMOTIONALE TRANSFORMATION IST NUR AUS EINEM AUSGEDEHNTEN ZUSTAND MÖGLICH



Die **Expansions-Methode** und die Theorie der subtilen Felder lehren uns eine einfache Regel: Wenn wir eine negative Emotion heilen wollen, müssen wir zunächst Zugang zu einem umfassenderen Zustand haben, zu einem Zustand, der die Klarheit und Ehrlichkeit haben kann, die gesamte Struktur der negativen Emotionen zu sehen, um sie zu lösen

Es ist genau wie Albert Einstein in seinem berühmten Zitat sagt: *" Wir können unsere Probleme nicht mit dem gleichen Denken lösen, mit dem wir sie geschaffen haben "*.

In der Expansions-Methode lernen wir, wie wir methodisch und zuverlässig in einen wahren ausgedehnten Bewusstseinszustand eintreten und ihn nutzen, um unsere negativen Speicher im Unterbewusstsein zu enthüllen und abzubauen. Wenn ich mit Klienten am Lösen negativer Emotionen arbeite, können wir den Zustand des Ganzseins und Freiseins nur erreichen, wenn sie sich bereits in einem freien und heilen Bewusstseinszustand befinden. Das ist eines der kostbaren Geschenke der Expansions-Methode: einen Zustand zu erreichen, in dem wir das Gefühl haben, dass uns nichts passiert ist, kein Schmerz und kein Verlust. Wenn wir diesen Zustand erreicht haben, brauchen wir nicht mehr an unseren negativen Emotionen festzuhalten, und wir können die negative Ladung in der Tiefe loslassen, da wir uns als Licht und Liebe erleben.

Wenn du also eine negative Emotion erlebst, denke nicht darüber nach und versuche nicht, sie durch deine gewohnte Denkweise zu lösen. Das wird dich nur zu weiteren Komplikationen und emotionalen Verstrickungen führen. Du kannst entweder den Prozess der Ausdehnung erlernen, oder du kannst dir vorstellen, wie du einen hohen Berg besteigst, auf seinem Gipfel stehst und das Problem und die negativen Emotionen von dieser Position aus betrachtest. Wenn du dir vorstellst, dass du auf dem Gipfel des Berges stehst, versuche, zuerst die Freude, die Ausdehnung und den Perspektivwechsel zu spüren. Diese Position würde es dir ermöglichen, deine Emotionen mit tieferer Klarheit und Ehrlichkeit zu betrachten und dich in Richtung einer ganzheitlichen Lösung zu bringen.



DER SECHSTE SCHLÜSSEL: SAG AUF WIEDERSEHEN ZUM INNEREN KIND

"Ein Leben mit offenem Herzen ist nicht nur weniger schädlich, als es verteidigen zu müssen. Es ist ironischerweise genau der Zustand, in dem nichts und niemand dich verletzen kann "

– Shai Tubali.

Dieses schöne Zitat weist auf eine der mächtigsten Möglichkeiten hin, sich emotional zu entwickeln: die Entdeckung der verborgenen Kräfte des Herzens. Früher glaubte ich, ich sei übersensibel und müsse mich und mein Herz vor Menschen schützen. Früher fühlte ich mich sehr verletztlich und leicht verletzt, da ich noch nicht tief und innig mit der wahren Kraft des Herzens vertraut war.

Teil des emotionalen Reifeprozesses ist der Wechsel von der immerwährenden Berechnung, wie viel man gibt und wie viel man empfängt und wie sehr man darauf achten muss, dass wir immer genug bekommen, hin zu jemandem, der ein strahlendes und überreiches Wesen ist, das natürlich von Liebe, Fürsorge und Großzügigkeit überströmt. Wenn wir tief reifen, werden wir mehr und mehr wie die Sonne, immer wärmend in unserer Gegenwart und immer bereit, den Weg zu erhellen, wenn es nötig ist.

KENNE DEIN HERZ AUFS INNIGSTE

Jedes Mal, wenn dein Herz sich zusammenzieht, wenn du dich in eine frühere Zeit zurückversetzt fühlst, in der du dich zerbrechlich fühltest und Angst hattest, tief verletzt zu werden, sage dir diese kosmische Wahrheit: *Dein Herz kann niemals gebrochen oder zerbrochen werden; es ist nur dein Gedanke, der gebrochen werden kann.* Das Herz ist unser stärkster Teil, der unbesiegbarste und reinsteste. Wenn wir lernen, das Herz auf jeden Fall offen zu halten; lernen, im Vertrauen zu bleiben und den Schmerz als eine Gelegenheit zu begrüßen, uns noch mehr auszudehnen, können wir einen wahren Sprung in unserer Entwicklung erleben. Wir können das innere Kind hinter uns lassen und in unser erwachsenes Selbst eintreten.

Das innere Kind ist der Teil in uns, der die wahre Kraft des Herzens noch nicht kennt. Es ist der Aspekt der Bedürftigkeit und Abhängigkeit, der Glaubenssatz, dass wir es nicht alleine schaffen und immer Hilfe und Unterstützung brauchen. Als wir Kinder waren, war es vernünftig, bedürftig und abhängig zu sein. Das war ein natürlicher Teil eines jungen menschlichen Lebens. Das Problem ist, dass wir emotional jung bleiben und auch dann noch unreif reagieren, wenn wir um Jahre altern. Die Erkenntnis, dass das Herz unser Zentrum unendlicher Kraft und die Quelle tiefer Liebe, Freude und Unabhängigkeit ist, hilft, das innere Kind zu heilen und uns der Reife unserer Seele näher zu bringen.





DER SIEBTE SCHLÜSSEL: WIR ALLE SIND EINZIGARTIG KONZIPIERT

Eines der größten Hindernisse für die emotionale Reifung ist der Mangel an Selbstakzeptanz und die mangelnde Akzeptanz der anderen. Wir urteilen den ganzen Tag über uns selbst und andere, und diese Tendenz schafft eine toxische und ungesunde emotionale Realität. Ein Zeichen für emotionale Gesundheit und Ausgeglichenheit ist das allgemeine Gefühl von Frieden und innerer Gelassenheit. Dieser Zustand wird zum Teil durch das Verständnis unseres einzigartigen Designs erreicht, das uns dazu bringt, uns in einer bestimmten Weise zu verhalten, zu denken und die Welt zu sehen, und durch die Fähigkeit, all die anderen unterschiedlichen Designs anderer zu respektieren.

Vor einigen Jahren entwickelte Shai Tubali ein umfassendes System, das "die sieben Chakra-Persönlichkeitstypen" genannt wird. Diese Methode, die auf seiner umfassenden direkten Kenntnis des feinstofflichen Körpers und des Chakrensystems beruht, beschreibt ausführlich und tiefgehend die sieben grundlegenden Chakratypen und umreißt viele Merkmale auf vielen Ebenen. Das Kennenlernen unseres Chakratyps und das Verstehen unserer spezifischen energetischen und psychologischen Muster ist ein mächtiger und wirkungsvoller Schlüssel zu Selbstliebe und Selbstakzeptanz und zum besseren Verständnis anderer. Die Fähigkeit, die Einheit, die uns alle verbindet, und die wunderbaren Farben und Gaben des Andersseins zu erkennen, ist ein großer Schritt hin zu emotionaler Reife.

WIR SIND EINS, ABER WIR SIND NICHT GLEICH

Ob du also ein Viert-Chakra-Typ bist, der ein Optimist ist und denkt, dass Liebe die größte Kraft auf Erden und darüber hinaus ist, oder ob du ein zweiter Chakra-Typ bist, der große Abenteuer liebt und Sinn in starken Erfahrungen findet, oder ob du ein Sechst-Chakra-Typ bist, der es liebt, allein zu sein und über die größten Fragen der Identität und Bedeutung nachzudenken, wir alle sind ein Phänomen. Wir sind verschiedene Strahlen der gleichen Substanz, und wenn wir unser Muster annehmen und andere Typen für all das schätzen, was sie sind und zur Welt beitragen, entsteht ein Gefühl des Reichtums und der Feierlichkeit in unserem Leben.

Wünsche dir nicht, dass alle so sind wie du, denn nicht nur haben andere ein anderes Design, das sie die Realität anders sehen lässt, auch das Leben wäre extrem langweilig, wenn du nur dein eigenes Bild und deine eigene Struktur um dich herum hättest. Öffne dich für dieses göttliche Geschenk der Andersartigkeit und



fange bei dir selbst an: Was macht dich einzigartig und unverwechselbar? Was sind deine Grundwerte, Kernüberzeugungen und Gaben, die dich wertvoll und kostbar machen? Sobald du deine Schönheit und deinen Wert erkennen kannst, kannst du sie in anderen um dich herum finden und das komplexe und aufregende Gefüge der Realität genießen. Sie kann dich zu einem großen Gefühl der Dankbarkeit und Wertschätzung führen und damit ein größeres Gleichgewicht und Frieden in deinem Wesen schaffen.

MIT EINEM STABILEN UND REIFEN EMOTIONALEN SYSTEM LEBEN

Die Schlüssel zu nutzen und tiefer in dieses kostbare Wissen über Selbsttransformation und Selbstreifung einzutauchen, ist ein klarer und eindeutiger Weg zu wahrer innerer Kraft, Freiheit und der Fähigkeit, das Leben als Ganzes wahrhaftig zu lieben und zu umarmen.

WIE ES WEITERGEHEN KANN..

Wenn du einer dieser 7 Schlüssel zu wahrer emotionaler Entwicklung in resoniert hat, bist du nicht allein! Meine Erfahrung aus der persönlichen Arbeit mit Hunderten von Klienten ist, dass sie wesentliche Elemente für eine tiefe und dauerhafte Transformation sind. Ich empfehle dir, diesen Leitfaden sogar auszudrucken und ihn in der Nähe deines Büroschreibtisches aufzubewahren, damit er dich unterstützen kann, wenn du ihn brauchst. Dies kann der erste Schritt zu einem neuen Leben in emotionaler Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Glücklichkeit sein.

Für eine tiefgehende Transformation reicht es natürlich nicht darüber zu lesen. Wir müssen in ein tiefes Erleben emotionaler Freiheit kommen. Wir müssen die Prinzipien emotionaler Transformation tiefer verstehen lernen, und sie anwenden und praktizieren. Diese sieben Schlüssel stammen von Methoden, die von Shai Tubali entwickelt wurden und die sich verschiedenen Facetten wahrer emotionaler Transformation widmen.

*Jede einzelne dieser kraftvollen Methoden kann uns in der Tiefe transformieren, aber wenn wir sie kombinieren und sie gemeinsam auf unserer Reise der Heilung und des Wachstums anwenden, können wir nicht weniger als einen **Quantensprung** in unserer Entwicklung erwarten.*

DIE METHODEN EINER GANZHEITLICHEN EMOTIONALEN TRANSFORMATION IM ÜBERBLICK



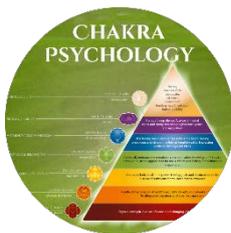
POWER PSYCHOLOGIE

Diese Methode ermöglicht die Entwicklung des Willens, des Gestalters und Designers der menschlichen Psyche. Als tiefgehende Lehre kann sie dazu beitragen, den verschiedenen Formen des „Opfer-Bewusstseins“ ein Ende zu bereiten und wahre innere Kraft und ein belastbares Selbst zu etablieren.



DIE EXPANSIONS-METHODE

Diese Methode ermöglicht Prozesse, die in erweiterte Bewusstseinszustände führen, was das Lösen und Integrieren von Prägungen und inneren Blockaden ermöglicht, die aus negativen Erinnerungen entstanden sind. Die höheren und erweiterten Bewusstseinszustände geben uns die Möglichkeit, uns von der Vergangenheit zu befreien und unser inneres Kind heranreifen zu lassen. Die Anwendung der Prinzipien der Ausdehnungsmethode wird uns in die Lage versetzen, die transformative Kraft positiver Emotionen zu entdecken sowie die Fähigkeit, mit negativen Emotionen zu arbeiten.



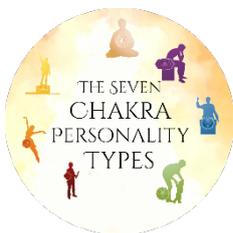
CHAKRA PSYCHOLOGIE

Das Verständnis des psychologischen Bereichs jedes Chakras gibt uns einen direkten Einblick in die sieben menschlichen Hauptwahrnehmungen und emotionalen Themen. Wenn wir die Chakren in verschiedenen Funktionszuständen untersuchen, können wir lernen, wie wir von der Ur-Angst zu einem Gefühl der Stabilität und der Fähigkeit gelangen, selbst in Momenten der Herausforderung oder Gefahr ‚Ja‘ zum Leben zu sagen. Sie kann uns lehren, wie wir aus emotionaler Bedürftigkeit oder Einsamkeit in den Zustand eines offenen und großzügigen Herzens gelangen können, um wahre innere Kraft aufzubauen, anstatt in dem Gefühl der Hilflosigkeit zu verharren.



DIE SIEBEN KRÄFTE DES HERZENS

Diese Lehre erweckt die essentiellen Kräfte des erwachten Herzens zum Leben. Sie ist eine Einladung, die eigenen Herzkräfte zu entdecken und zu entwickeln und die Herzenergie anzuzapfen. Diese zugängliche und doch tiefe Weisheit enthüllt, dass das Herz, das oft als unser verwundbarster und zerbrechlichster Ort wahrgenommen wird, in Wirklichkeit die Quelle unseres größten Potenzials ist. In den Lehren entdecken wir die Weisheit der Selbstakzeptanz, der Vergebung, des Mitgefühls und der Liebe als Qualitäten eines wahrhaft reifen und verwandelten Herzens.



DIE CHAKRA-PERSÖNLICHKEITSTYPEN

Als Methode zur Selbstermächtigung und Manifestation des Selbst kann dieser Ansatz emotionale Blockaden und unbewusste innere Schwierigkeiten aufdecken und transformieren. Dieses einzigartige System ermöglicht es uns, unseren Chakra-Typ und den Typen anderer zu identifizieren. Es konzentriert sich darauf, die Blaupause der Struktur jeder Person aufzudecken und erlaubt uns, die spezifische emotionale Transformation zu verstehen, die zu jedem Typ passt. Dies wiederum hilft, maßgeschneiderte Prozesse aus diesem speziellen Blickwinkel zu gestalten und zu schaffen. Was kann jeden Typ befähigen? Was kann eine negative Tendenz sein? Wie kann eine Person entsprechend den spezifischen Bedürfnissen und Qualitäten ihres Typs emotional reifen?

Alle sieben in diesem Leitfaden vorgestellten Schlüssel basieren auf den Lehren und Methoden von Shai Tubali. Zusammen bilden diese Methoden ein ganzheitliches und einzigartiges Modell tiefer, emotionaler Transformation.

Emotionen stehen im Zentrum unseres menschlichen Erlebens. Sich auf diese Art und Weise in ihren tiefsten Kern zu bewegen, ist ein kraftvoller Hebel für unseren emotionalen, psychologischen und spirituellen Entwicklungsprozess.

“Als spiritueller Lehrer, der das Privileg hatte, Tausenden auf ihren Reisen des persönlichen Wachstums zu helfen, bin ich hartnäckig einem der größten Probleme begegnet, die heute mit innerer Transformation verbunden sind: der großen Kluft zwischen dem, was wir geistig verstehen, und unserer emotionalen Realität.

*Aus diesem Grund kann die Vorstellung von echter emotionaler Transformation oft unverständlich erscheinen und man fragt sich: Bedeutet das tatsächlich, eines Tages ohne all diese unergründlichen und doch so vertrauten Gefühle zu leben, die uns näher zu sein scheinen als unser eigener Atem?
Die Antwort lautet: Ja!”*

- Shai Tubali

Die Heilung und Reifung des emotionalen Systems kann eine der größten Herausforderungen in unserem Leben sein. Aber wenn wir die Möglichkeit entdecken und uns der Möglichkeit verschreiben, den Emotionalkörper durch innere Arbeit zu stabilisieren und reifen zu lassen, kann dies schließlich die lohnendste und befreiendste Reise werden.

Verankert in einem tiefen inneren Frieden und der unendlichen Weite eines offenen Herzens können wir dem Leben und seinen Herausforderungen völlig offen und liebevoll begegnen und gleichzeitig innerlich ruhig und dramafrei bleiben.

Als Therapeutin arbeite ich seit 11 Jahren mit den Methoden von Shai. Nicht nur mein persönlicher Prozess mit diesen Methoden hat mich zu einer totalen **inneren Revolution** und zu **emotionaler Transformation** und **Wachstum** geführt.

Sie sind auch die Grundlage für einen **bedeutungsvollen** und **bereichernden** Beruf, in dem ich das Privileg habe, Menschen in zutiefst befreienden Prozessen zu begleiten.

Es ist mir gerade in diesen herausfordernden Zeiten sehr klar, wie wichtig und wertvoll diese Arbeit ist. Deshalb ist es mir eine Herzensaufgabe, diese zutiefst transformativen Lehren zu verbreiten und so gemeinsam Heilung und bestärkende Transformation in die Welt zu bringen.

Wenn du jetzt tiefer in die Lehren und deinen eigenen Transformationsprozess eintauchen und sogar andere in deiner Arbeit als Coach oder Therapeut begleiten möchtest, dann wird dir die kommende Einladung sehr gefallen.

ÜBER SHAI TUBALI



Spiritueller Lehrer, Autor und Philosoph – Shai ist ein produktiver und renommierter Autor, der bis heute 23 Bücher veröffentlicht hat. Seine Bestseller wurden in fünf Sprachen übersetzt und haben bereits in Israel und den Vereinigten Staaten Preise gewonnen. In seinem Unterricht verbindet Shai yogisches Wissen und östliche Praktiken mit den neuesten Erkenntnissen der westlichen Wissenschaft, Psychologie und Philosophie, um innovative transformative Prozesse zu schaffen. In der Tat haben fast 20 Jahre gründlichen Studiums des östlichen Denkens und der

yogischen Tradition diesen ausgebildeten Yogi zu einem Meister-Niveau in der Anwendung der Werkzeuge der Spiritualität werden lassen, um Struktur, tiefe Einsichten und Methoden für persönliches Wachstum in allen Lebensbereichen anzubieten. Basierend auf seiner eigenen direkten und fortwährenden Offenbarung des kosmischen Bewusstseins seit seinem 23. Lebensjahr, ist er eine Pioniergestalt auf dem Gebiet der Selbsttransformation, die in seiner langjährigen Lehrtätigkeit auf der ganzen Welt Tausenden von Menschen geholfen hat, ihr Leben zu verändern.

Als Entwickler der Methoden, die in der ‚Schule für emotionale Transformation‘ gelehrt werden, wird er die Struktur der Schule und ihre Inhalte gestalten und uns auch durch diese hindurch führen. Shai wird ein tiefes theoretisches Verständnis und Prinzipien der emotionalen Transformation leiten und lehren.

Mein Leben hat sich in jeder Hinsicht verändert, seit ich Shai getroffen und angefangen habe, bei ihm zu studieren. Und deshalb bin ich jetzt sehr dankbar, dieses Wissen gemeinsam mit ihm in der kommenden Schule für emotionale Transformation weiterzugeben.

Zum ersten Mal überhaupt werden die vorgestellten Methoden und Ansätze im Kontext der emotionalen Transformation und in einer Tiefe vermittelt, die nicht nur Ihren persönlichen Prozess und Ihr Leben grundlegend verändern kann, sondern Sie auch in die Lage versetzt, andere Menschen durch Prozesse der emotionalen Transformation zu führen.

Lass uns gemeinsam die Evolution des menschlichen Bewusstseins unterstützen.

DIE SIEBEN SCHLÜSSEL ZU WAHRER EMOTIONALER ENTWICKLUNG | BY TAMAR BROSH



Die Schule für
Emotionale Transformation

Beginnend im November 2020

Die Schule für emotionale Transformation richtet sich an Menschen, die die Dynamik der emotionalen Transformation verstehen und in der Tiefe erleben wollen. Ob als Coach, Therapeut oder für Ihren persönlichen Transformationsprozess.

[KLICKE HIER UM MEHR ÜBER DIE SCHULE FÜR
EMOTIONALE TRANSFORMATION ZU LERNEN](#)

