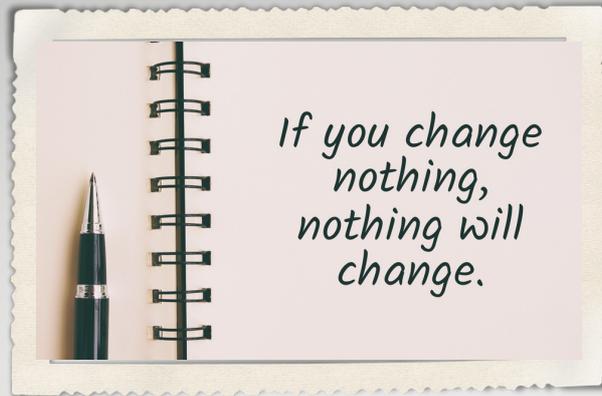


# Frieden finden - in Dir selbst

Dein Leben bewusst gestalten



 *Psychospiele adé*  
mit Birgitta Callegari - Psychospielverderberin



## Dein Workbook

Eigene aufwühlende Emotionen kannst Du selbst beruhigen – wie ein Kind, das Du in den Armen wiegst. Lerne, wie Du Frieden in Dir selbst finden und halten kannst. Gestalte Dein Leben bewusst neu – so wie Du es Dir wünschst.

Du kannst dies erreichen – wenn Du wirklich willst!  
Ich biete Dir an, Dich dabei zu unterstützen, wie Du ein befreites und bewusstes Leben zu Deiner eigenen Sache machst – befreit von belastenden Gedankenblockaden, Gefühlsgefängnissen und kraftraubenden Handlungseinschränkungen.

Tu Dir selbst etwas Gutes und sei gespannt, wie Du mit einfachen Übungen Dein Bewusstsein sowie Dein Unterbewusstsein und die Reaktionen Deines Körpers besser kennenlernst und zukünftig selbstbewusster handeln kannst.

Es geht schließlich um Deine persönliche Energie und um Deinen eigenen inneren Frieden – Du hast Anspruch darauf!

Lege Dir jetzt bitte einen Stift bereit und dann geht es los:





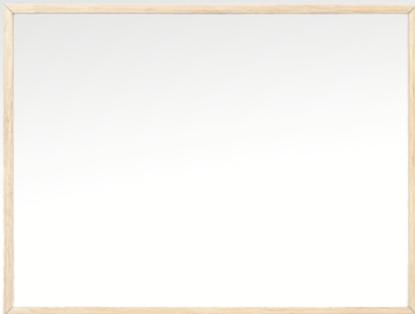
- Du reflektierst Dich selbst und erkennst, in welchen Lebensbereichen Du Frieden finden möchtest.
- Du klärst für Dich: Wer bin ich? Was denke ich über mich selbst? Du wirst erstaunt sein, dass Du 2 verschiedene Bildnisse von Dir hast und was die beiden Bildnisse jeweils in Dir auslösen.
- Du lernst negative Gedankenmuster und Gewohnheiten durch positive zu ersetzen, um mehr Ruhe und Frieden in Dir selbst zu finden.
- Du verstehst Deine Ängste und Sorgen ernstzunehmen und ihnen eine Wertschätzung zu geben, die bei Dir ein gutes Gefühl erzeugt.
- Du erfährst, wie Du aufwühlende Emotionen dauerhaft auflösen kannst, um zu innerem Frieden und Gleichgewicht zu gelangen.
- Du verbindest Dich emotional mit Deinen positiven Wünschen und Sehnsüchten. Dadurch veränderst Du Deine Perspektive und erlebst, wie gezielte Entscheidungen die eigene Lebenszeit mit angenehmen Emotionen bereichern.
- Du wirst Dir bewusst, dass Du an Dich selbst glauben darfst und durch eigenes Tun Dein Leben bereichern kannst.
- Du erlaubst Dir ein positives Bild von Deiner Zukunft zu gestalten, um Frieden in Dir selbst zu finden.



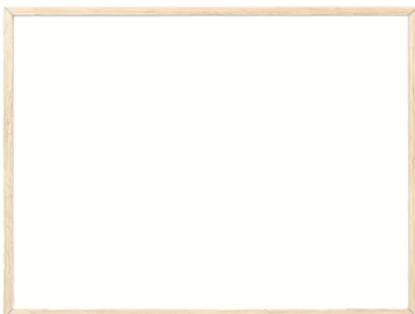
# Teil 1

## Du reflektierst Dich selbst und erkennst, in welchen Lebensbereichen Du Frieden finden möchtest.

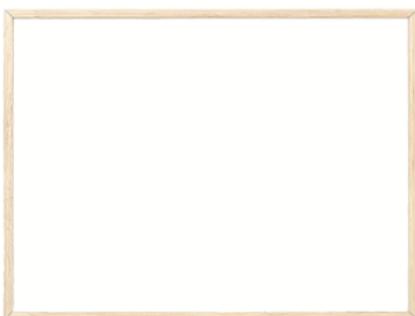
Um Dir darüber klar zu werden, in welchen Lebensbereichen Du bereits tiefe Zufriedenheit und Ruhe empfindest und in welchen Lebensbereichen Du wirklich etwas verändern willst, hilft Dir das Lebensrad. Du findest es auf der nächsten Seite.



Nimm Dir 2 Minuten Zeit und fülle jedes Tortenstück des Lebensrads ganz spontan, ohne lange nachzudenken, von innen nach außen aus. Es sind jeweils 10 Stufen.



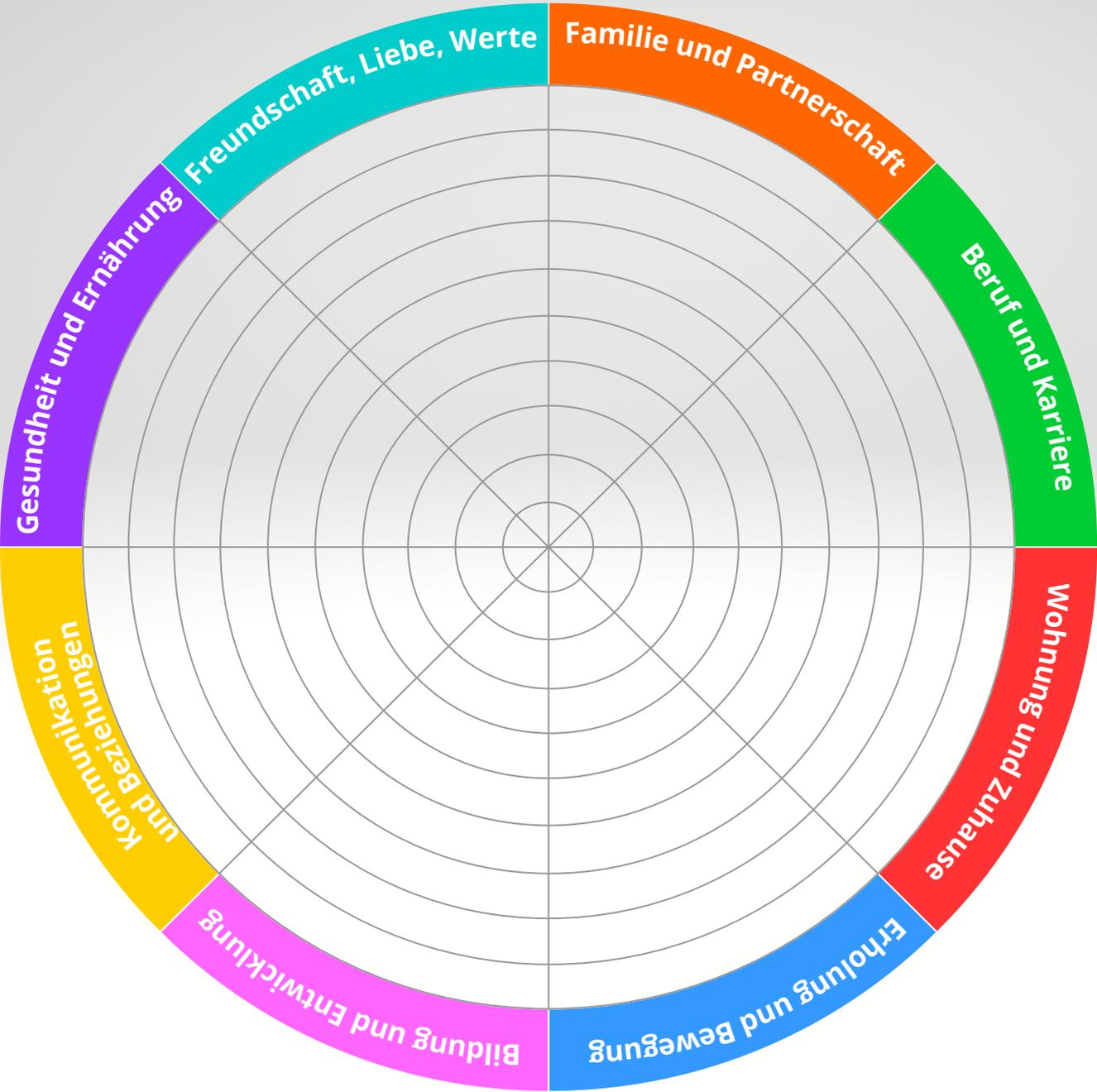
Verlasse Dich dabei ganz auf Dein Unterbewusstsein. Je kleiner die ausgemalte Fläche ausfällt, desto wichtiger sind Deine Anstrengungen im entsprechenden Bereich.

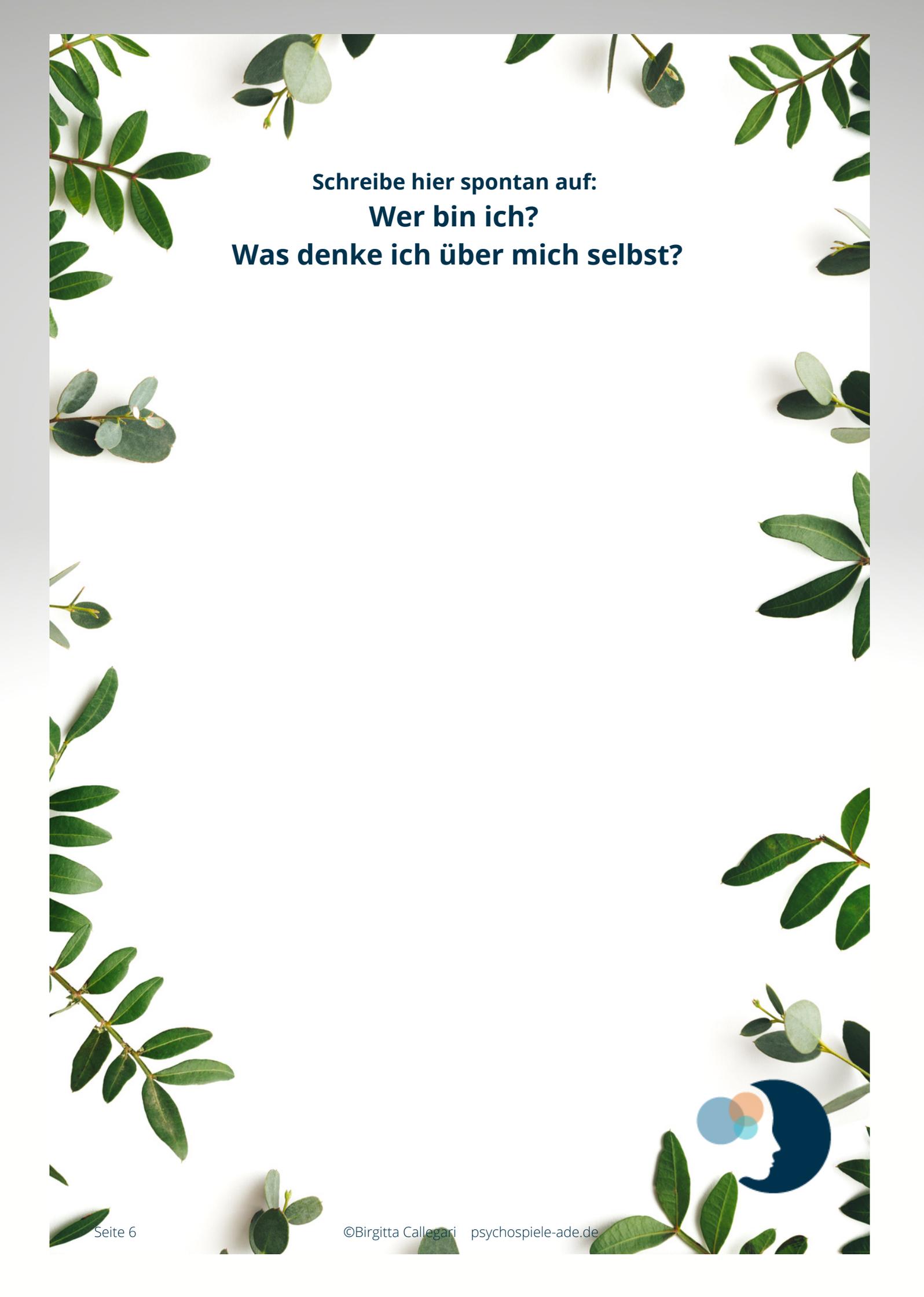


Bitte schreibe anschließend in die nebenstehenden Kästchen auf dieser Seite die Überschriften der 3 Bereiche, die Dir am wichtigsten sind, um Deinen inneren Frieden zu finden.



# Dein Lebensrad





**Schreibe hier spontan auf:  
Wer bin ich?  
Was denke ich über mich selbst?**





## Dein Bild nach außen: "Dein Image"

Wie gehst Du, sprichst Du,  
bewegst Du dich?

Deine Kleidung, Frisur, Brille...

Deine Präsenz...

Deine Kommunikation...

Dein Umgang mit anderen...

**Hier ist Platz für Deine Antworten:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





**In welchen Bereichen  
stimmen die beiden Bilder, die Du von Dir hast,  
überein?**

**In welchen Bereichen gibt es Unterschiede?  
Notiere hier Deine Erkenntnisse.**

**Welche Auswirkungen haben die verschiedenen  
Bildnisse für Dich?**



## Übersicht und Erkenntnisse:

Tief in Deinem ..... hast Du eine Wahrnehmung dessen ....., was und wer Du bist und was du Wert bist. Man nennt dies auch das .....  
Diese Programmierung ist wie ein geheimer ....., der festlegt, was in Dein Leben kommt und wie erfolgreich Du bist.

Dein äußeres Bild nennt man ..... Es ist jenes, womit Du Dich in der Welt ....., Deine Art wie du gehst, redest, Dich kleidest sowie Dein Umgang mit anderen Menschen. Dieses Image ist der ..... Deines inneren Images.

Falls Du von Dir selbst ein negatives oder ein schlechtes Bild entwickelt hast, erkennst Du dies an Deinen ....., denn sie spiegeln immer das, was in Deinem ..... vor sich geht.

Das Selbstbild, das in Deinem ..... festgelegt ist, bestimmt, wie Dich der Rest der Welt wahrnimmt.

Hier Die gute Nachricht für Dich: Du bist die ..... in der ganzen Welt, die in der ..... ist und die ..... besitzt, Dein ..... zu verbessern oder zu verändern.

Im Zentrum Deines Bewusstseins existiert ein Bild der ..... Je mehr Du die ..... von Deinem Bewusstsein hinwegnimmst und je mehr Du Dich auf dieses Bild der ..... zubewegst, umso mehr wird sich Dein Leben .....

**"Das Gute, das Du erleben kannst, ist grenzenlos, wenn Du Dein Bewusstsein über diese Vollkommenheit in Dir weiterentwickelst."  
Bob Proctor**



# Teil 2

## Entstehung Deiner Gedankenmuster und Gewohnheiten

Du erkennst Deine **negativen Gedankenmuster und Gewohnheiten** an Deinen..... !

Warum machst Du immer wieder Dinge, die Ergebnisse produzieren, die Du gar nicht willst? **Die Ursache unseres Problems liegt in Deinem PARADIGMA.**

Ein **Paradigma ist** die Summe aller Erfahrungen, Gedanken, Glaubenssätze und Handlungsgewohnheiten, die in uns abgespeichert sind und **die unsere Handlungen und unser Verhalten kontrollieren und steuern.**

Wir handeln ohne bewusst darüber nachzudenken.



Um uns dauerhaft zu verändern, reicht es nicht aus, das Verhalten zu verändern.

Wir müssen verstehen, wie unser Paradigma in uns wirkt, wie unser Unterbewusstsein programmiert wurde. Erst dadurch verstehen wir auch die **MACHT DER GEWOHNHEIT!** Wissen allein genügt nicht. **Ergebnisse sind Resultate von Verhaltensweisen** und diese werden von unseren Paradigmen gesteuert und damit auch verursacht.



**Ein Paradigma - die Summe Deiner Prägungen -  
wird aus 3 verschiedenen Ursachen gespeist,  
die jeweils in Dir wirken.**

**Was trägst Du in Deinem **Paradigmen-Rucksack**?**

1.....

2.....

3.....

**1.+2.+3. = 4. PARADIGMA**



**Du lernst negative Gedankenmuster und Handlungen durch  
positive zu ersetzen, um mehr Ruhe und Frieden in Dir selbst zu  
finden.**



## negative Gedankenmuster

Identifiziere alle negativen Formulierungen und wandle Deine Beschreibungen um - in positive Aussagen.



## Meine positiven Gedankenmuster



**Solange Du damit beschäftigt bist,  
Deine Ängste und Sorgen herunterzudrücken,  
bindest Du in diesem Prozess Deine Energie.**

**Sie fehlt Dir für Dein Leben im HIER und JETZT!**

**Energie im  
HIER und JETZT**



## **Du verstehst Deine Ängste und Sorgen ernstzunehmen und ihnen eine Wertschätzung zu geben, die bei Dir ein gutes Gefühl erzeugt.**



**Hallo, all ihr Ängste und Sorgen,** ich fühle euch, ich nehme euch wahr, ihr seid gerade ganz real für mich. Ich weiß, dass ihr mich beschützen wollt. Dafür legt ihr euch richtig ins Zeug und strängt euch gewaltig an. Ich danke euch von Herzen dafür, dass ihr so gut auf mich aufpasst.

### **Anschließend stellst Du Dir folgende Fragen:**

- Wie fühlt sich dieses Gefühl an?
- Wo in meinem Körper spüre ich es?
- Kenne ich dieses Gefühl schon lange?
- Befinde ich mich/ befinden andere sich wirklich gerade in Gefahr?
- Was würde im schlimmsten Falle geschehen?
  
- Beobachte Deine Gefühle von einem äußeren Standpunkt aus.
- Wenn Du alle Faktoren betrachtest, die Dir in den Sinn kommen, hast Du einen berechtigten Grund, Dir Sorgen zu machen?
- Unterstützen diese Sorgengefühle eine gute Lösung?
- Ist diese Angst oder sind diese Sorgen inzwischen bei Dir zur Gewohnheit geworden?

Formuliere Deine Gedanken und Gefühle neu, wandle sie ins Positive und beobachte die Veränderung Deiner Gefühle und Körperreaktionen.

**Wiederhole Deine neuen Formulierungen gepaart mit wohltuenden Emotionen so lange, bis Du sie in Deinem tiefsten Inneren glaubst.**



# Teil 3

**Du erfährst, wie Du aufwühlende Emotionen dauerhaft auflösen kannst, um zu innerem Frieden und Gleichgewicht zu gelangen.**



Mit der EFT = **Emotional Freedom Technique** lassen sich emotional belastende Gefühle wie: Schuldgefühle, Ängste, Ärger, Kummer, Sorgen, Traumen, Wut, Enttäuschung, Bitterkeit, Eifersucht, Liebeskummer, Einsamkeit, Energielosigkeit, Verstimmungen und vieles mehr .....

Hierbei werden mit einer leichten Stimulation der .....durch eine ....., die Energieblockaden in den Meridianverläufen gelockert, so dass die Lebensenergie wieder ..... kann.

Starke körperliche und seelische Störungen lösen sich häufig schon nach wenigen ..... einfach und nachhaltig auf.

Die EFT- Technik, ist eine sanften Klopfakupressur, die Du ganz einfach .....kannst.

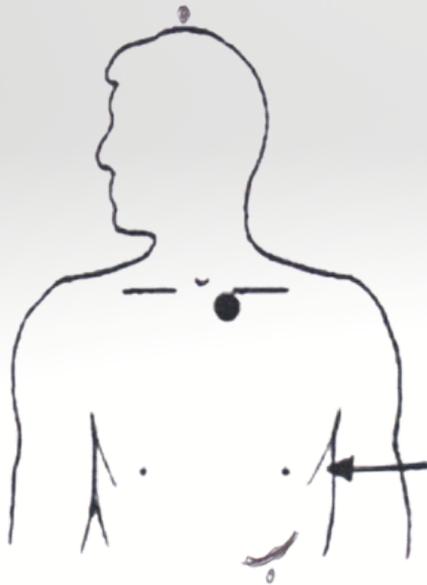
Sobald Dein Energiesystem sich beruhigt, tritt innere ..... ein. Genieße sie.



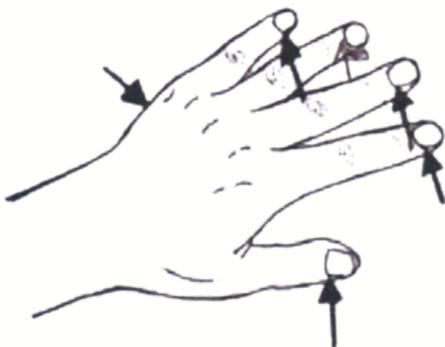
## Die EFT-Anwendung - Schritt für Schritt:



- 1 Augenbraue
- 2 Seitlich am Auge
- 3 Unter dem Auge (auf Jochbein)
- 4 Unter der Nase
- 5 Kinn



- 6 Schlüsselbein (Ecke Brustbein)
- 7 Unter dem Arm (seitlich am Körper, ca.10 cm unter Achsel)



- 8 Daumen
- 9 Zeigefinger
- 10 Mittelfinger
- 11 kleiner Finger
- 12 Handkante



**Du bist die Schöpferin Deines Lebens.**  
**Was möchtest Du in diesem Leben noch alles erleben?**  
**Schreibe jetzt Dein Lebensdrehbuch nach Deinen Wünschen neu!!!**



**Verbindet Dich emotional mit Deinen Wünschen und Sehnsüchten.**

Wie verläuft Dein Leben gerade?  
Worüber freust Du Dich? Womit bist Du zufrieden?  
Was in Leben hättest Du gerne anders?

Mit der Kraft Deiner .....und mit Deiner Fähigkeit, eine Vision in Dir zu erschaffen, veränderst Du Deine ..... Siehe und erlebe Dich in Deiner neuen Realität. Du bist die ..... Deines Lebens. Lasse Dich ganz darauf ein und erlebe, wie bewusste und gezielte ....., augenblicklich Deine jetzige Lebenszeit mit angenehmen .....bereichern - erkenne: **Du bestimmst über Deine Emotionen!**

**Übernimm die Verantwortung für Dein Wohlergehen und verinnerliche:**

Ich bin verantwortlich für mein Glück!  
Ich bin verantwortlich für meine Gesundheit!  
Ich bin verantwortlich für meinen Wohlstand!  
Ich bin verantwortlich für meinen emotionalen Zustand!

**"Verantwortlichkeit ist der Preis für Großartigkeit."**

Winston Churchill





# Teil 4

## **Du wirst Dir bewusst, dass Du an Dich selbst glauben darfst und durch eigenes Tun, Dein Leben bereichern kannst.**

„Unsere Glaubensgrundsätze sind immer in unserem Verhalten integriert“. Dies ist häufig die Ursache unserer eigenen inneren Schwierigkeiten.

- Wenn der Glaube ..... ist und unser Handeln darauf basiert, entstehen Ergebnisse, die schlecht bis katastrophal ausfallen und die wir nicht wollten.
- Dann gibt es Situationen, in denen wir etwas glauben, das ..... ist, aber wir schaffen es nicht, den Glauben in unser Verhalten zu ..... In diesem Falle steht das Verhalten in einem ..... zu unseren Glaubensgrundsätzen. Die daraus resultierenden ..... sind wiederum unerwünscht und unnötig.

Deshalb: hinterfrage Deine Glaubensgrundsätze, einen nach dem anderen. Hast Du gute und solide Gründe für jeden Deiner Glaubenssätze? Du wirst erstaunt sein, dass viele Deiner stärksten Überzeugungen absolut kein ..... haben und dass einige davon sogar völlig ..... sind.

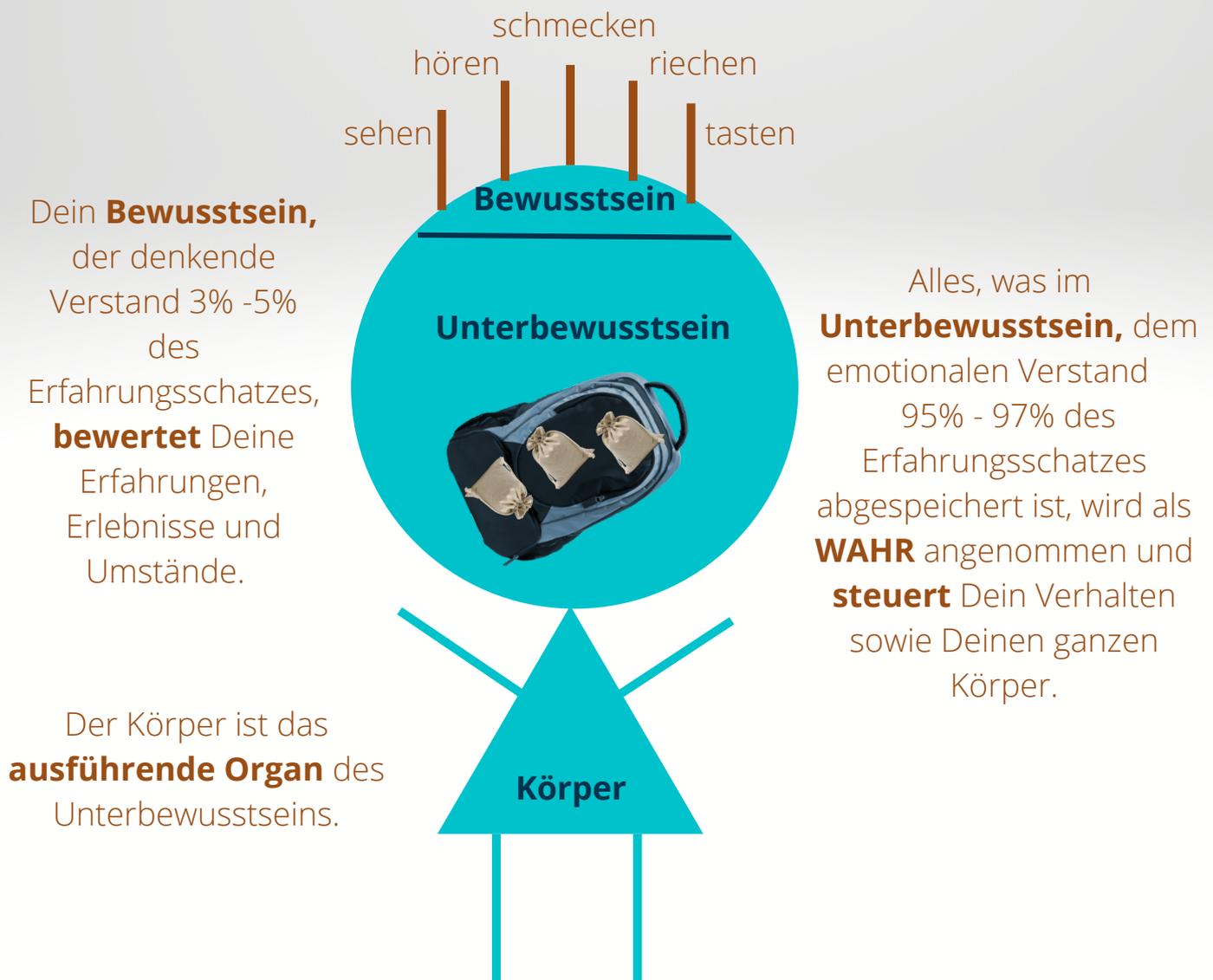
Tatsache ist: **"Unsere Glaubensgrundsätze basieren auf unserer Bewertung, und wir sind frei jeden davon zu jeder Zeit neu zu bewerten."** Bob Proctor

Finde heraus, wer Du wirklich bist und wozu Du in der Lage bist und **erlebe die Freude in Dir**, über diese Erkenntnis. Du kannst Dein Leben selbst ändern. **Forme neue Gewohnheiten, die Dich zum gewünschten Erfolg führen.**



# Verstehe wie Deine Steuerungszentrale funktioniert - für Dein selbstbestimmtes Denken - Fühlen - Handeln .

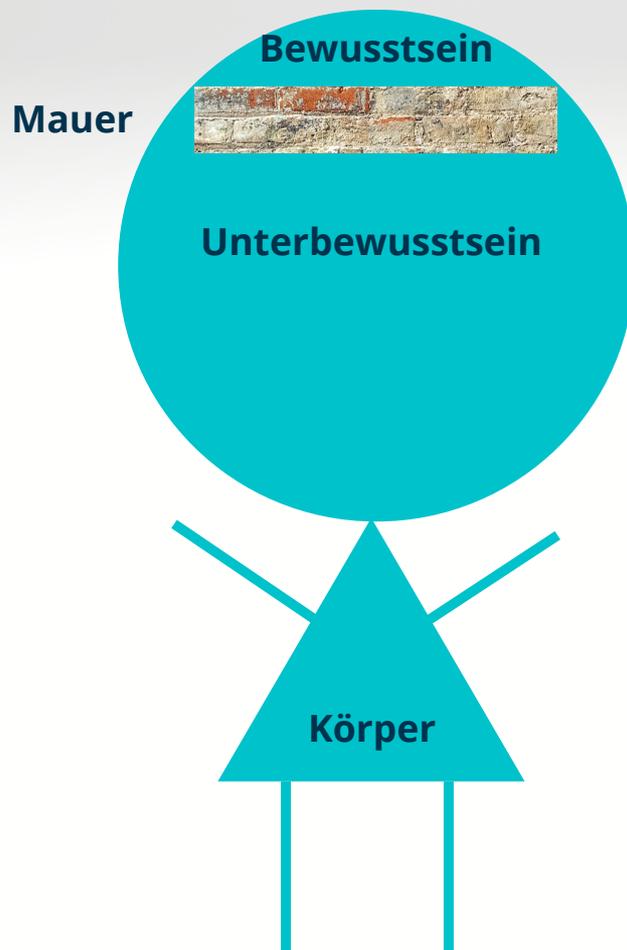
Die **5 Sinne** ermöglichen die Orientierung nach außen.



# Selbst-Sabotage erkennen

Unser Bewusstsein verfügt nur über einen sehr kleinen Erfahrungsschatz, der durch unsere 5 Sinne gespeist wird und sich am Außen orientiert. Dennoch ist dies unsere **Bewertungsinstanz**. Sie suggeriert uns oft: Das geht nicht! Das darfst Du nicht! Das kannst Du nicht! Du bist nicht gut genug! Du hast nichts zu sagen! Du gehörst nicht dazu! und vieles mehr.

Andererseits können wir uns vorstellen, dass etwas möglich ist, dass wir bestimmte Dinge tun können und wir tun sie trotzdem nicht. Hier wirken die Paradigmen aus dem Unterbewusstsein. Diese Erlebnisse machen unzufrieden. Unseren intuitiven Geist beachten wir oft gar nicht.



**"Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat." Albert Einstein**



# Teil 5

## Du erlaubst Dir ein positives Bild von Deiner Zukunft zu gestalten, um Frieden in Dir selbst zu finden.

Unser Körper ist ein wahres ..... Gewaltige Mengen an Energie fließen in uns hinein und wieder heraus. Du besitzt die Fähigkeit, aus dieser Energie Visionen zu erträumen, Ideen zu erzeugen oder Lösungen für Probleme zu finden, während diese Energie in Dein ..... fließt.

Die einzige Begrenzung dieser Visionen setzt Du Dir "bewusst" selbst. Löst Du diese ..... auf, kannst Du sofort damit beginnen, Deine neue ..... zu erschaffen.

### Persönliche Begrenzungen auflösen:

Hierzu besinnen wir uns auf ein natürliches Gesetz des Universums. Es besagt: **Alles schwingt ... nichts steht still**. Wir leben alle in einem unendlichen Meer der Bewegungen, der Schwingungen. Auch unser Körper ist eine molekulare Struktur, die mit hoher ..... schwingt.

Wir können uns emotional mit unseren Träumen verbinden, uns mit allen ..... in unsere Vision hineinsehen, fühlen, hören ... Zu Beginn dieses Prozesses erscheint diese Vorgehensweise .....

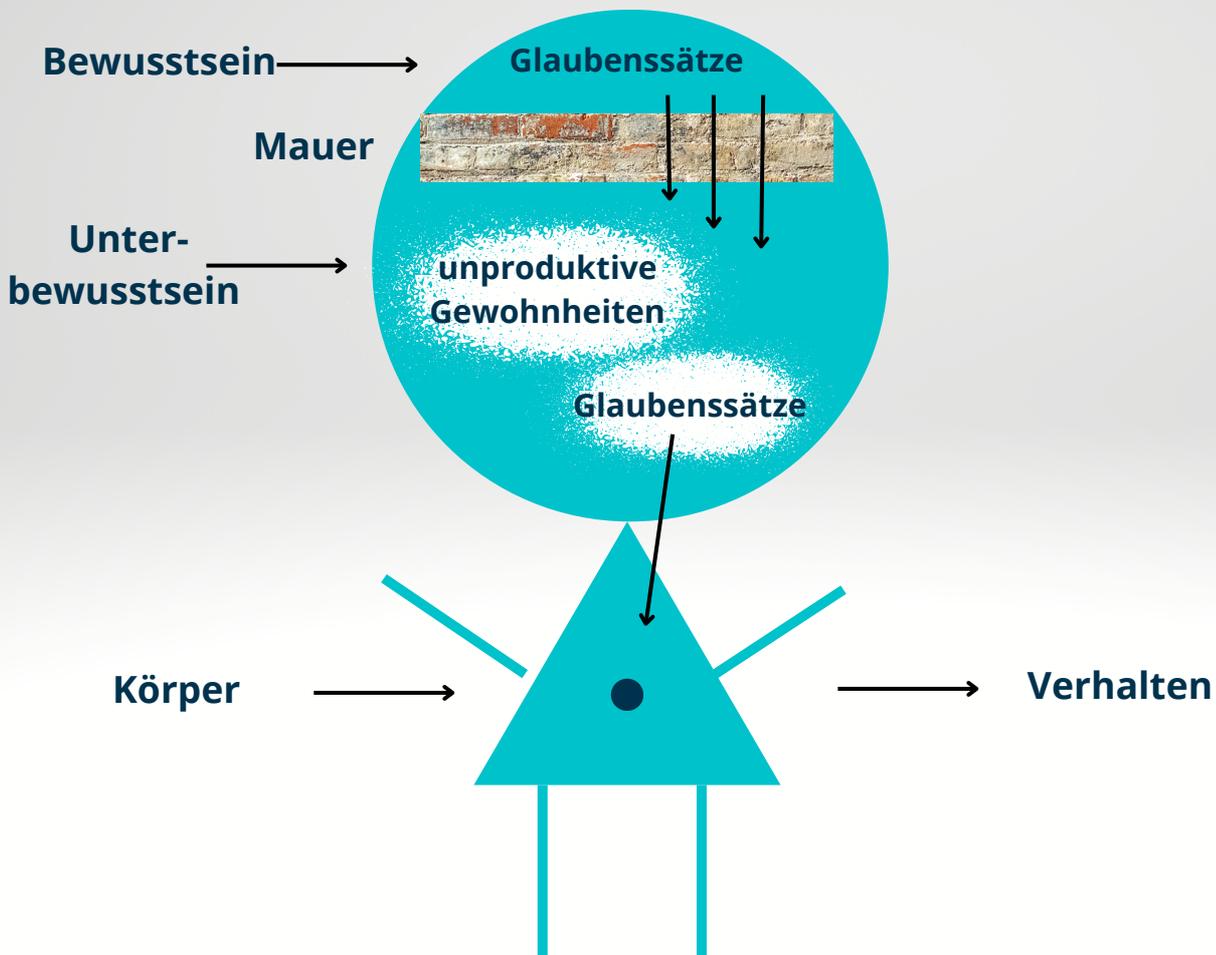
Wir befinden uns noch in der Schwingung des ..... und des ..... Indem wir uns jedoch emotional und regelmäßig mit unseren Träumen verbinden, verändern wir unsere ..... - auf unser gewünschtes Ziel hin.

**WÜNSCHEN, HOFFEN** → **GLAUBEN**

Genau dieses ist der Weg heraus aus dem Bewusstsein - hinein ins Unterbewusstsein. Die Schwingungen verändert sich nachweislich auf der ..... und dadurch verändern sich unser ..... und unsere .....



# So verwandelst Du unproduktive Glaubensgrundsätze in produktive Glaubenssätze



**Glaubensgrundsätze integrieren sich ausschließlich über 2 Wege in Dein Verhalten:**

1. **gleichbleibende und regelmäßige Wiederholungen**
2. **emotionale Ereignisse**



## Entwickle Deine neuen Gewohnheiten, die Dir inneren Frieden ermöglichen!

Als Gewohnheiten bezeichnet man Gedanken, die im .....abgespeichert sind und deren Auswirkungen wir wiederholt erleben, weil wir uns automatisch und ohne nachzudenken, im Alltag verhalten.

Wollen wir nun nicht-produktive Gewohnheiten zu unserem Wohle verändern, erreichen wir dies durch stetige ..... unserer neuen produktiven Glaubensgrundsätze. Weil wir diese mit starken ..... in unser ..... einprägen, überwinden wir das alte und integrieren das gewünschte neue Verhalten.

Durch die regelmäßigen emotionalen gedanklichen Wiederholungen veränderst Du die Schwingungseben Deiner Zellen und gelangst so in den inneren Zustand des Glaubens.

Ohne Deinen GLAUBEN wird sich nichts verändern! Du musst auch daran glauben, dass Du es verändern kannst und dass es getan werden muss, damit sich Deine Ziele einstellen!

### Dein Glaube versetzt buchstäblich Berge!

Sobald sich Deine Zweifel melden, stelle Dir die Frage:

**Was würde ich tun, wenn es leicht wäre?**

Schließe dann Deine Augen, entspanne Dich und lasse Dich in Deine neue Situation hineinfließen. Dein Unterbewusstsein kennt den Weg - vertraue.

Herzliche Grüße

Birgitta



Und wenn Du jetzt für Dich erkennst:

Prima, das alles setze ich ab sofort um und gestalte mein Leben genauso, wie ich es mir erträume, dann sage ich an diese Stelle:

"Es hat mich sehr gefreut, dass Du dabei warst, Danke schön. Ich wünsche Dir für die Zukunft alles erdenklich Gute. Möglicherweise sehen wir uns bei einer anderen Veranstaltung wieder."

Solltest Du jedoch mehr erfahren wollen und neugierig geworden sein, wie Du Dein Leben auf allen Ebenen energievoll, leicht und selbstbewusst gestalten kannst, dann lade ich Dich ganz herzlich ein.

Sei dabei, wenn ich mein brandneues Premium-Mentoringprogramm für Frauen, die ihr Leben energievoll, leicht und selbstbewusst gestalten wollen, vorstelle.

**Von mir erhältst Du die richtigen Schlüssel, mit denen Du verborgene Räume in Dir öffnen und Deine Fähigkeiten und Talente erkennen und befreien kannst.**



**Visionen & Ziele entwickeln  
positives Erfolgsdenken erlernen**



**Störende Musterprogramme & Glaubenssätze  
auflösen & durch Hilfreiche ersetzen**



**Emotionale Energieräuber erkennen & nachhaltig  
stoppen**



**Machtkämpfe, Zickenkriege & Sabotage- und  
Selbstsabotage-Programme als Psychospiel  
entlarven & entmachten**



**Kommunikation stärken  
& Triggerpunkte nachhaltig löschen**



**Persönliche Energiequellen erschließen  
& ins eigene Leben integrieren**



 **liche Grüße Birgitta**