

# DIE GAIA METHODE <sup>©</sup>



## Gewahrsein

### WAS IST GERADE

Halte inne und bemerke, was alles ist. Was denkst, fühlst und tust du gerade? Was ist um dich herum? Befindest du dich in einem Gedanken- oder Emotionsstrudel?

Setze ein lautes Stopp!



## Akzeptanz

### WAHRNEHMEN OHNE ZU BEWERTEN

Betrachte nun, ohne zu bewerten. Ganz frei von Urteilen, Erfahrungen und Verknüpfungen. Erkenne deine Muster im Denken, Fühlen und Handeln. Nimm an, was ist und wie es ist.



## Intention

### DU KANNST WÄHLEN

Werde dir nun bewusst, dass du wählen kannst. Du kannst immer zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten wählen. Verlasse die Opferrolle. Du bist die Schöpferin, der Schöpfer deines Seins.



## Ausrichtung

### WOFÜR ENTSCHEIDE ICH MICH

Gehe ich in Frieden mit dem was ist?  
Habe ich die Möglichkeit etwas zu ändern?  
Oder entscheide ich mich, die Situation, Person etc. zu verlassen?

## Nutze deine Ressourcen

### KRAFTQUELLEN

Woher schöpfst du deine Kraft? Körperlich, energetisch, mental, emotional, sozial? Finde deine Kraftquellen. Welche Lebensbühne, welcher Archetyp darf integriert werden? Verbinde dich mit der Kraft der Erde, des Menschseins.

### GAIA