

Mentale Schatzkiste



Einführung & Anleitung

Autorin:

Michelle Kager

ist Kindergartenpädagogin, Hortpädagogin, Evolutionspädagogin®, Lemberaterin, Coach und Mentaltrainerin nach Tepperwein. Sie fand ihren Lebensweg durch viele Erkenntnisse sehr schnell und begann die „Hilfsmittel und Werkzeuge“ der Menschheit zu erforschen. Die vielen Ausbildungen, Beratungen, Workshops und Bücher komprimierten die Thematik und das „aus dem Leben gegriffene“ Kartenset der mentalen Schatzkiste entstand.



1. Auflage April 2021

www.einfach-evo.at

Autorin:.....Michelle Kager

Layout:.....Julia Maria Fellner

Druck:.....PRIMASON

ISBN: 978-3-200-07626-6

Alle Rechte sind der Autorin vorbehalten.

Reproduktion aller Teile nur mit Genehmigung der Autorin.

© 2021 Michelle Kager, Markt Allhau

Michelle Kager *www.einfach-evo.at* *2021*

Einführung

Die mentale, psychische, emotionale und körperliche Gesundheit sind die Grundlage unseres Wohlbefindens. Mit diesem Kartenset werden viele Themenbereiche angesprochen und zu jedem Anliegen finden wir die passende Technik.

Unser Geist ist wie ein Computer. Wir entscheiden, welche Programme (Glaubenssätze und Gedankenmuster) und Dateien (Erfahrungen) wir auf der Festplatte lassen, welche wir verändern und welche wir lösen.

Unser Unterbewusstsein ist jederzeit veränderbar, da es nicht zwischen dem Real-Erlebten und dem Mental-Erlebten unterscheiden kann.

Viele Menschen würden sich gerne mental stärken, tun es aber nicht, da sie keine Zeit dafür finden. Die mentale Schatzkiste ist eine kompakte, kurze Methode, um sich jeden Tag bewusst zu stärken. In nur wenigen Minuten haben wir die aktuell idealste Technik für einen selbst gezogen, durchgeführt und wir können mental und ganzheitlich gestärkt und zentriert sein.

Je öfter wir bewusst trainieren, umso stärker festigen sich die neuen Programme. Durch die Wiederholung programmieren wir unser Unterbewusstsein um. Gefestigte, manifestierte, neue Programme lassen sich dann auch in Stresssituationen abrufen und anwenden.

Anleitung

Vor jeder Übung bzw. Technik atmen wir tief ein und aus, um uns bewusst darauf einzustellen.

Wir konkretisieren das Thema, zu dem wir jetzt eine Technik ziehen.

Es können jegliche Karten-Zieh-Methoden angewandt werden. Einige Beispiele zum Ziehvorgang:

Wir mischen das Kartenset und ziehen intuitiv eine Karte.

Wir mischen das Kartenset und ziehen die oberste Karte.

Wir mischen das Kartenset und ziehen die unterste Karte.

Wir mischen das Kartenset und ziehen z.B. die 3. Karte.

Dabei denken wir die Phrase:

„Was stärkt mich jetzt?“

Die Karte wird mit der linken Hand gezogen.

Wir können das gesamte Kartenset zum Ziehen verwenden.

Wir können einen bestimmten Themenbereich (spezifische Farbe) zum Ziehen verwenden.

Beschreibung

- ✓ alte Techniken neu erfunden
- ✓ einfach erklärt, sofort umsetzbar
- ✓ schnell und nachhaltig

Das Kartenset besteht aus vier Themenbereichen, verbildlicht in den Farben blau (denken), grün (fühlen), rot (handeln) und gelb (spüren). Jeder Themenbereich beinhaltet 12 Techniken für deinen gestärkten Alltag.

Denken • Gedanken • blau

Im Themenbereich Gedanken fokussieren wir uns auf bewusste Gedanken und eine positive Lebensausrichtung.

Fühlen • Gefühle • grün

Im Themenbereich Gefühle verbinden wir uns mit unserem wahren Sein und tauchen in das Gefühl „Liebe“ ein.

Handeln • Wachstum • rot

Im Themenbereich Wachstum entwickeln wir uns weiter und handeln bewusst.

Spüren • Körper • gelb

Im Themenbereich Körper erwecken wir unsere innere Lebenskraft und gehen bewusst mit unserem "Zuhause" um.

Schlusswort

Entdecke deine Potenziale und das Wunder des Lebens!

Das Kartenset wurde kreiert, entwickelt, erprobt und vollendet von Michelle Kager. Aufgrund von Erfahrungen, Erkenntnissen und „Not-Wendigkeiten“ kam ihr die Idee zu einem ganzheitlichen Kartenset, welches sich praktisch in jeden Alltag integrieren lässt.

Inspirierende Persönlichkeiten und Wegweiser sind:

Kurt Tepperwein, Ludwig Koneberg, Robert Betz, Rüdiger Dahlke, Renate Durlacher, Brigitta Rockenbauer und Louise Hay.

Danke an all das bewusste Hören, Sagen und die unzähligen Bücher, woraus ich mir viele Informationen entnahm, um die Techniken zu erstellen, bzw. abzuwandeln.

Ich möchte mich herzlichst bei allen bedanken, die an mich glauben und mich unterstützen. Von Herzen auch ein großes Dankeschön an alle Mitwirkenden.

Ich bedanke mich ebenso bei meinem Lehrmeister, dem Leben, mir selbst und meinen Wegweisern.

Danke auch dir liebes Wesen, dass du dich für den Weg der Bewusstheit und Erkenntnis entschieden hast und die mentale Schatzkiste dein Leben begleiten darf.

Danke