

Die „JETZT - Methode“

Die JETZT – Methode ist eine Reise zum „ICH“

Gefühle wie Ängste, Sorgen, Trauer, seelische und körperliche Verletzungen, Zweifel, Wut, Hass sind in den Zellen gespeichert.

Diese Emotionen / Gefühle verdichten sich mit der Zeit und lösen Krankheiten psychischer und physischer Natur aus.

Leider haben wir nicht gelernt auf unseren Körper zu hören. Wir verdrängen auch noch bewusst die Symptome, die der Körper uns zeigt mit Medikamenten, Nikotin, Alkohol oder sogar Drogen.

Die Seele sagt zum Körper:

„Sag du es ihm, denn auf mich hört er nicht!“

Die Symptome oder die Schmerzen werden stärker. Wir entfernen uns immer mehr von uns selbst, von unserem wahren „ICH“.

Mit der **JETZT – Methode** haben wir eine Technik, die es uns ermöglicht im „JETZT“ an die Emotionen heranzukommen, sie zu fühlen bis sie sich auflösen. Es ist ein Prozess, der Ruhe, der einen entspannten Raum braucht.

Die JETZT - Methode kann immer bei sich selbst angewendet werden. Sobald du die „JETZT – Methode“ gut eingeübt hast, kannst du auch wunderbar anderen helfen, ihre Emotionen aufzulösen.

Beim Begleiten / Coachen bleibst du immer mit der Aufmerksamkeit bei dem Klienten, damit du fühlen kannst wo noch Unterstützung gebraucht wird, damit der

Klient noch tiefer in sich fühlt und alle verdrängten Emotionen aufspürt, sie fühlt und sie auflösen lässt.

- Du bist dabei ein „**Ruhiger Begleiter**“.
- Das bedeutet, dass du mit viel Mitgefühl und Wertschätzung für seine Emotionen bist.
- Während des Prozesses nicht reinredest.
- Leise nachfragst wo er sich befindet (manchmal schweift der Klient ab)
- Du bringst ihn liebevoll immer wieder zum begonnenen Thema bis sich dieses aufgelöst hat. Das merkt der Klient selbst.
- Du merkst es daran, dass der Klient lächelt und entspannt wirkt
- Siehst du, dass er sich angespannt fühlt, frage nach. Stelle ihm noch einmal die Frage ob die Emotion, die zu Beginn da war, weg ist. Wenn nicht bittest du ihn noch einmal in die Situation zu gehen und noch einmal zu fühlen.
- Erst wenn das weg ist, fragst du ob noch etwas zu dieser Situation da ist.
- Der Prozess dauert nicht länger als 1 - 1 ½ Stunden. Emotionen und verdrängte Gefühle lösen sich auf. Das Entladen der Blockaden bringt die Energie in Fluss und es entsteht neues Potenzial. Trotzdem ist der Klient erfahrungsgemäß danach erschöpft. Oft fühlen sich die Menschen auch leer oder ausgelaugt. Das ist ein Zeichen für eine intensive Transformation.
- Bereite deinen Klienten schon bei Terminfestlegung darauf vor. Er sollte danach die Möglichkeit haben sich auszuruhen.

- Zwei Möglichkeiten des Befindens nach dem Prozess:
 - a) Der Klient ist gut gelaunt, strahlt und seine Augen leuchten.
 - b) Der Klient fühlt sich leer und ist müde.
- Zu a.) Du gratulierst ihm und wünschst ihm alles Gute.
- Zu b.) Bitte ihn die Augen zu schließen und führe ihn durch eine kleine Meditation.
 - z.B. stelle dir vor dein Scheitel-Chakra ist offen.... Lichtsäule...
 - mit Göttlichem Höheren Selbst verbinden.... Gott.... Universum



Während der ganzen Sitzung hält der Klient die Augen geschlossen. So wird er immer im Kontakt mit seiner eigenen inneren Welt bleiben und dort aufräumen.

Auch wenn Du dich mit dem Klienten unterhältst oder was fragst bleiben die Augen geschlossen. Du sagst vor der Sitzung ganz klar. Die Augen werden erst geöffnet wenn die Sitzung vorbei ist und gesagt wird: „ Öffne deine Augen und sei ganz im Hier und Jetzt“.

Formulierung:

Die Formulierung „**Ich bin**.... „ und „**Ich habe**.... „ wird nicht benutzt. Mit dieser Formulierung würdest du dich mit dem Gefühl identifizieren und nicht erkennen, dass du nicht das Gefühl bist, sondern dass du ein Gefühl hast.

Deine Seele „Ich bin“ würde sich niemals angegriffen oder verletzt fühlen.

Mit dieser Methode werden die vom EGO verdrängten Emotionen und Gefühle aufgelöst. So findet Heilung statt.

Vergebung:

Wenn du das Gefühl hast, dass sich bei deinem Klienten die Emotion aufgelöst hat, bitte ihn, der an der Situation beteiligten Person zu vergeben. Die Vergebung soll laut ausgesprochen werden und vom Herzen kommen.

a) Das gegenwärtige ICH sagt: z.B. „Mutter, ich vergebe dir“

b) Das ICH aus der Vergangenheit (z.B. 8-jährig): „Mama, ich vergebe dir“

Es ist wichtig, dass beide ICH's vergeben können!

Energetische Trennung:

Wenn starke Emotionen mit einer Person vorliegen, dann den Klienten bitten sich diese Person gegenüber vorzustellen, wie sie beide miteinander mit einer „Nabelschnur“ verbunden sind. Dann lasse diese Nabelschnur mit einer Schere/Schwert trennen (Erzengel Michael) oder du nimmst die Schere und schneidest sie durch. Die eine Hälfte der Schnur geht wie ein Gummiband zurück zum Bauchnabel der Person, die andere Hälfte zu dir. Wenn das geschehen ist, dann stelle dir vor, wie du eine große, weiße Rose in den Bauchnabel der Person legst – **Zeichen von Frieden, Reinheit und Klarheit.**

Und jetzt mache das gleiche bei dir, lege ebenfalls eine weiße Rose in deinen Bauchnabel im **Zeichen von Frieden, Reinheit und Klarheit** .

Frage jetzt nach wie sich der Klient fühlt.

Licht – Pool:

Am Ende der Sitzung sagst du dem Klienten, er soll sich einen Pool vorstellen, gefüllt mit Licht und göttlicher Heilkraft. In dem soll er baden und sich aufladen. Abschließend fragst du wie er sich fühlt.

- a) Wenn die Antwort positiv ausfällt, dann bitte ihn z.B. seine Mutter mit in seinen Pool zu steigen.
- b) Wenn er sich schlecht fühlt oder seine Mutter nicht in seinen Pool lassen will, dann nimm das bestehende Gefühl und beginnst von neuem bis das Gefühl auflöst ist.

Sei geduldig und wertschätzend. Sei präsent und liebevoll. Sei die ganze Zeit mit der Aufmerksamkeit ganz beim Klienten.

Wenn du das beachtest wirst du feststellen, dass sich alle Blockaden schnell lösen und der Klient sich schnell durch die Fülle von Emotionen bewegt und sie auflöst. Je tiefer sich jemand darauf einlässt, desto sicherer kannst du sein, dass sich die eben noch gefühlten Emotionen auflösen und nicht mehr wieder kommen.