

# Tiefenatmung

---

Wir können jedes Thema, das in unserem Körper verankert ist, mit einer Tiefenatmung lösen. So durfte ich meine Migräne mit dieser Technik verabschieden.

Die Tiefenatmung setzt sich aus 3 wichtigen Elementen zusammen:

- + Affirmation
- + Regelmässiges atmen
- + Willen und Bereitschaft, das Thema loszulassen

## Affirmation

Zuerst definierst du deine Affirmation. Dabei ist folgendes zu beachten:

- + Positive Gedankensätze, die das Unterbewusstsein beeinflussen
- + Unter keinen Umständen: nie, nein, kein, niemals, auch, aber usw. (Wertungen werden nicht erkannt und einfach ausgelassen. So wird aus „Heute ist ein wichtiger Tag und ich habe keine Kopfschmerzen“  
„Heute ist ein wichtiger Tag und ich habe Kopfschmerzen“  
Also sind wir an unserem Thema vorbeigeschrammt und die Kopfschmerzen sind da.)

## Beispiele für eine Affirmation:

Bei Kopfschmerzen: Mein Kopf fühlt sich leicht und frei an  
Mein Kopf ist frei von Schmerzen

Bei Müdigkeit: Ich fühle mich wohl und bin aktiv.

## Regelmässiges Atmen

- + Die Übung liegend durchführen
- + Langsam einatmen (in Gedanken auf 7 zählen)
- + Atem anhalten (nur so lange, wie es angenehm ist)
- + Langsam ausatmen (in Gedanken auf 7 zählen)
- + Einmal normal ein- und ausatmen

Das Zählen dient nur für unser Gefühl der Langsamkeit zum Ein- bzw. Ausatmen.

# Tiefenatmung

---

Während der Pause (Atem anhalten) denken wir unsere Affirmation. Sobald es unangenehm wird, sofort ausatmen. Wenn deine Affirmation noch nicht zu Ende ist, ist es auch in Ordnung. Wenn du nach deiner Affirmation noch mehr Zeit hast, dann denke sie ein weiteres Mal. Bitte verausgabe deinen Körper nicht! Es ist sehr wichtig, dass wir die Übung mit Liebe und Geduld ausüben.

## Dauer

Führe die Tiefenatmung 15- bis 25-mal durch. So wird dein Unterbewusstsein umprogrammiert. Bei einem akuten Fall kannst du jede Affirmation wiederholen.

## Bitte beachten

Bitte verschiedene Themen nicht miteinander vermischen. Du hast Zeit, also lasse dir auch die Zeit für das Loslassen. Mit dieser Technik schiebst du deine Selbstheilung an und hast alle Zeit der Welt. Wenn du dich beeilst oder ohne dein Herz bei dieser Aufgabe bist, wird der Erfolg ausbleiben.

Darum lasse dir Zeit und genieße deine Erfahrungen, wie immer sie auch aussehen werden.

In unendlicher Dankbarkeit



entdecke-dich-neu.ch

Landstrasse 37  
CH-5412 Gebenstorf

[www.entdecke-dich-neu.ch](http://www.entdecke-dich-neu.ch)  
[kontakt@entdecke-dich-neu.ch](mailto:kontakt@entdecke-dich-neu.ch)