

Workbook

DIE KUNST IM Zen
ZU BLEIBEN

WENN DIE WELT
AM RAD DREHT

Willkommen

*Schön, dass Du Dich
für mehr Zen in Deinem Leben
Entschieden hast!*

„Im Zen zu bleiben“ ist Deine Fähigkeit, den Zustand der Ruhe und des Friedens zu spüren und Deine Energie halten zu können.

Es geht auch darum, diese Ruhe mit Anderen teilen zu können, uns selbst als Teil eines Ganzen wahrzunehmen und eine positive Wirkung darauf zu haben.

Alles beginnt in uns.

Deine Olga

*Betrachte dieses kleine Workbook
als eine Erinnerungshilfe
begleitend zum Workshop.*

*Ich lade Dich herzlich ein, Dir
zuerst das Workshop anzusehen.*

I

4 Wege zurück ins

{ **J E T Z T** }

4-4-4 Atem	5
Warm-Kalt Atem	5
Körperscan	6
5 Fragen	6

Inhalt

II

Olesia's

{ **t o o l s** }

Einschwingen	9
Energiemanagement	10
<i>Gedanken- & Gefühlshygiene</i>	11
<i>Cleanse</i>	13
<i>Recharge</i>	15
Erlaube Dich frei	18

I

4 Wege zurück ins

{ J E T Z T }

Du kannst sie selbst machen. Alle nach einander oder einzeln.
Oder Dich von meiner Stimme in der Meditation leiten lassen.

1

4-4-4 Atem

*Ziel: Gedankenkarussell und Emotionsausbrüche
stoppen | Dauer: 3 Minuten*

Suche Dir hierfür einen ruhigen Ort, an dem
Du Dich wohl fühlst. Mach es Dir bequem
und schließe Deine Augen.

Lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deinen
Atem und beobachte einen Moment wie
er von alleine ein- und ausströmt.

Nun zähle für einige Atemzüge und
jeden einzelnen Schritt bis 4.

Einatmen 1-2-3-4
Atem anhalten 1-2-3-4
Ausatmen 1-2-3-4
Atem anhalten 1-2-3-4

{ ... }

2

Warm-Kalt Atem

*Ziel: gezielt Energie im Körper verteilen,
Energetische Reinigung | Dauer: 5 Minuten*

Lasse Deinen Atem ganz natürlich fließen. Beobachte wie **kühl
sich die Luft beim Einatmen anfühlt und wie warm beim
Ausatmen**. Lass auch diese Beobachtung so lange fließen
bis Du sie deutlicher wahrnehmen kannst.

Verstärke nun das kühle Gefühl beim Einatmen. Stelle Dir vor,
wie diese kühle, frische Luft durch Deinen Mund bis zum Hals
hinuntergeht und wie Du die warme Luft aus Deinem Hals -
Deinem 5. Chakra - wieder hinausatmest.

Atme die kühle Luft ein, die Luftsäule geht nach unten bis
zu deinem 2. Sakralzentrum und spüre dann wie die warme
Luft nun wieder aus Deinem Sakralzentrum den ganzen Weg
hinausweicht.

Führe diese Übung beliebig lange durch. Mit allen Stellen
Deines Körpers. Außer mit Herz und Kopf.

3

Körperscan

*Ziel: im Moment sein, Ankommen, innerer Frieden,
Fokus, Selbstheilung aktivieren | Dauer: 10 Minuten*

Lenke nun die Aufmerksamkeit auf Deinen Körper. Beginne bei Deinen Füßen und fühle, ob sie warm oder kalt sind. Spüre in Deine Waden, Knie, Oberschenkel, Gesäß, Becken, Genitalien, Beckenboden, Hüfte und Deinen gesamten Beckenraum. Beobachte jeden einzelnen Teil Deines Unterkörpers und fühle, ob Du ihnen genügend Liebe und Zuwendung zukommen lässt.

Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Bauch, Deinen unteren Rücken, mittleren Rücken, oberen Rücken. Spüre in Deinen gesamten Oberkörper, Deine Brüste, Deine Schultern.

Wann immer Du merkst, dass Deine Aufmerksamkeit hin und wieder abschweift, bleibe ganz ruhig und lenke sie wieder zurück auf Deinen Körper.

Deine Oberarme, Unterarme, Du fühlst Deine Handflächen, Fingerspitzen - rechts und links gleichzeitig, Deinen Hals, Deinen Hinterkopf, Oberkopf, Dein Gesicht, Deine Stirn, Augen, Nase, Wangen und Kieferknochen und -muskulatur.

Spüre wie sich dein ganzes Gesicht, wie sich dein Hals entspannt. Du spürst deinen gesamten Kopf, Torso, Becken, Beine. Fühle Deinen ganzen Körper und je entspannter Dein Körper ist, umso entspannter ist auch Dein Geist.

Dieser Moment ist nun genau der, in dem Du Dich tief mit Dir und Deinen Gedanken & Gefühlen verbinden kannst.

4

5 Fragen

*Ziel: absolutes im hier und jetzt sein, sich fühlen,
Emotionen loslassen | Dauer: 10 Minuten*

Lasse alle aufkommenden Gedanken und Antworten zu, lasse sie fließen und Du wirst spüren, welche Antwort in diesem Moment für Dich die richtige ist.

Verbinde Dich mit dem Gefühl, welches dabei hochkommt. Lasse alles zu, nehme es an und lasse es dann weiterfließen. Gefühle möchten gesehen und wahrgenommen werden als ein Prozess des Verarbeitens und der Transformation.

Was mache ich gerade?

Was will ich in diesem Augenblick?

Was will ich wirklich?

Was fühle ich gerade?

Was vermeide ich gerade?

II

Olesia's

{ t o o l s }



Probiere Dich genüsslich aus - wie durch
eine Pralinenschachel. Möge Dir diese
Tool-Sammlung zu Deinen eigenen
Zen-Routinen verhelfen.

Bedenke bitte:

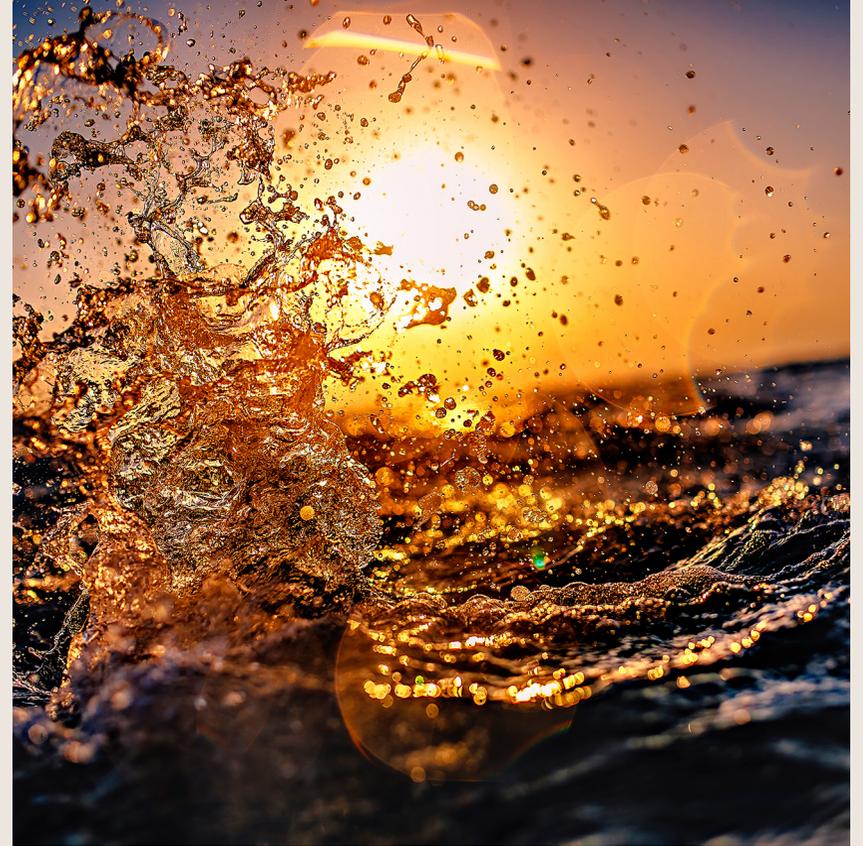
Du selbst entscheidest, welches dieser Werkzeuge zu Dir passt und Dir als für Dich
geeignet erscheint. Manches wird Dir erst komisch vorkommen. Vertraue mir. Doch am
besten - probiere es einfach aus und lasse Deine Erfahrungen für sich sprechen.

Dies ist ein Begleitworkbook zum Workshop. Du findest hier eine kurze Zusammenfas-
sung, die Dir als Erinnerungshilfe dienen soll. Für ein tieferes Eintauchen in Dein Zen,
sowie viele weitere Tools empfehle ich Dir meine Masterclass „Erlaube Dich frei“.

Jeden Morgen - in den Tag

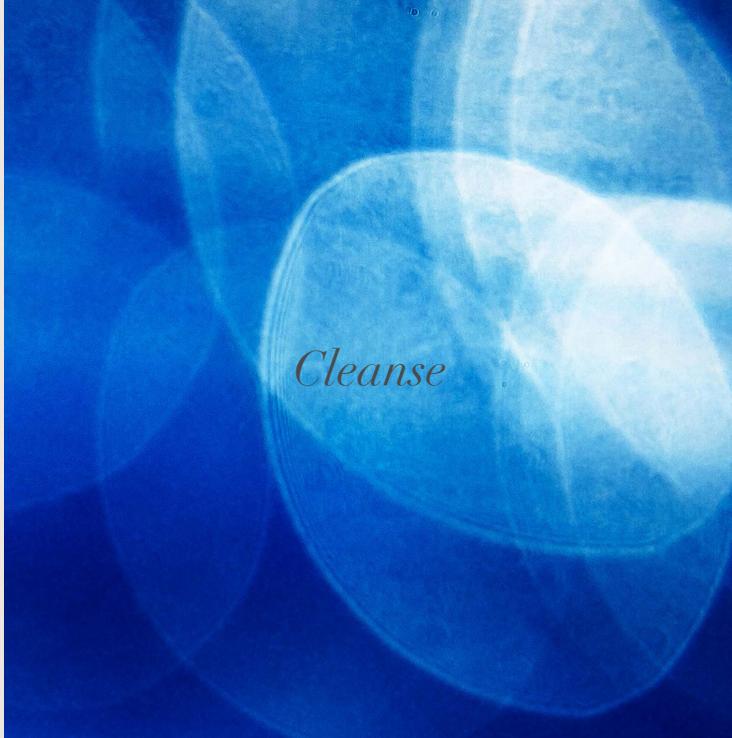
Einschwingen

*Wir entscheiden, auf welcher Zeitlinie,
in welcher Dimension wir jeden
kommenden Tag erleben. Je nachdem,
wie hoch oder tief wir schwingen.*





Gedanken- & Gefühlshygiene



Cleanse



Recharge

Energiemanagement

- Fakt Nr. 1: wir können unsere Schwingungsfrequenz switchen*
- Fakt Nr. 2: hierfür brauchen wir Energie*
- Fakt Nr. 3: dafür müssen wir weise mit Energie umgehen*

Gedanken- & Gefühls-
{ h y g i e n e }

im Moment sein

(siehe Seite 4)

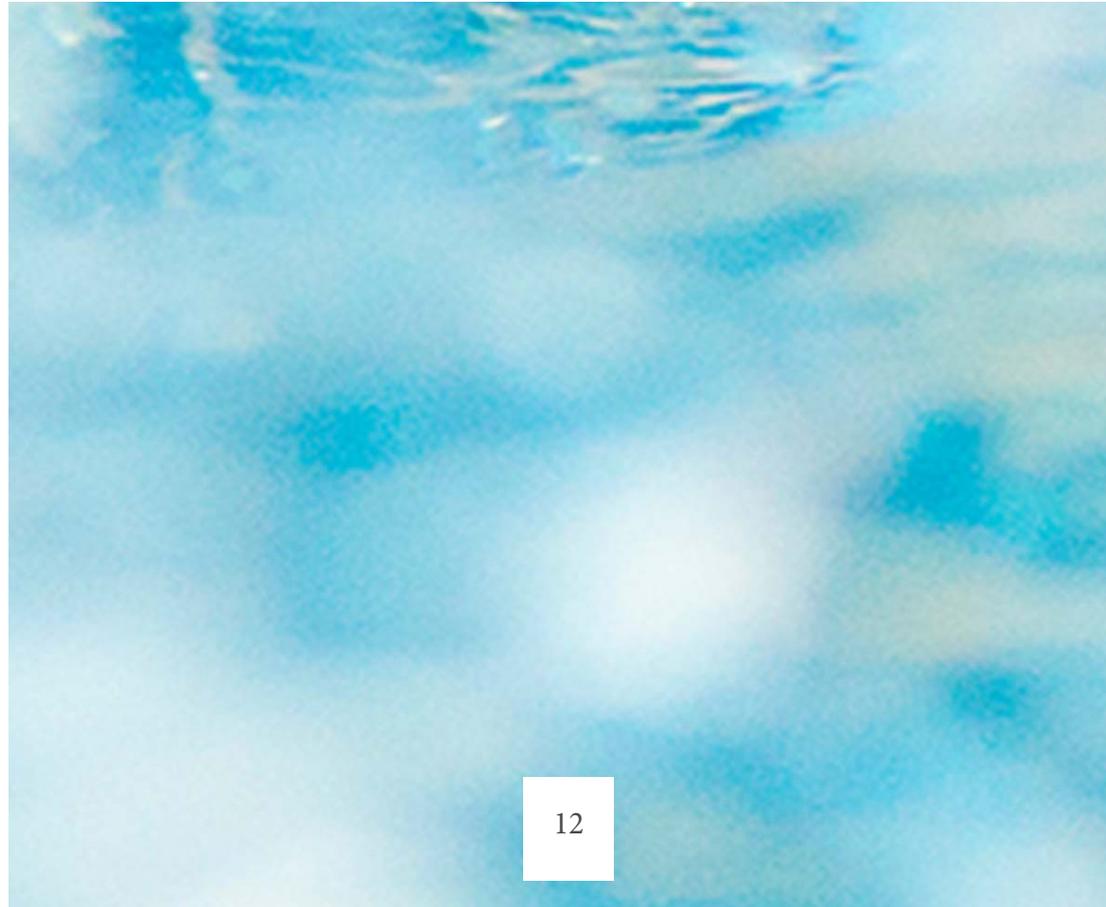
raus aus dem
Gedankenkarussell

*„Was wird mein nächster
Gedanke sein?“*

klare Absichten
setzen

Bewertungen
loslassen

Erkennen, ob es
meine oder fremde
Gefühle sind, die ich
eben wahrnehme



kollektive „Wellen“
berücksichtigen

*Kosmische, astrologische, ener-
getische kollektive Ereignisse*

*wenn 's stürmt, abwarten,
statt dagegen zu schwimmen*

Um Unterstützung
bitten

*Ob Gott, geistige Welt,
Universum, das Leben - was
auch immer Deinem Weltbild
entspricht*

Information von
Emotion trennen

{ c l e a n s e }

Gefühle durchfühlen

*auf den Boden legen, sich dem
Gefühl hingeben und erst
aufstehen, sobald es verpufft ist*

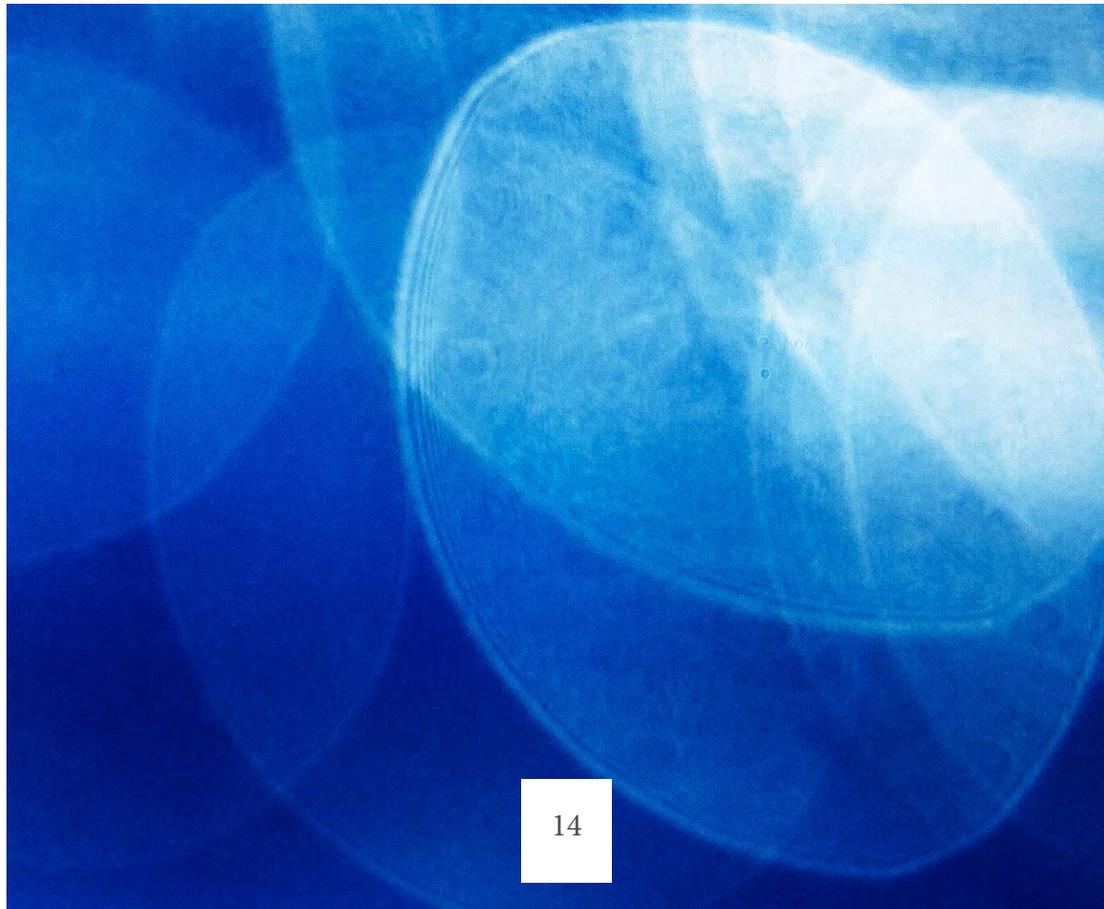


Duschen

*Wasser reinigt auch das
Energiefeld / Haare mitwaschen,
denn Haare speichern Energie*

Baden

*Magnesiumsalz stärkt unsere
emotionale Resillienz / gibt es
bei Amazon / Brustbereich beim
Baden aussparen / 20 Minuten*



Klänge

*mit bestimmten reinigenden
Frequenzen / für Körper &
Räume / gibt es in Massen
auf YouTube*

*Räuchern
sich selbst, Räume / mit weißem
Salbei (gibt's ganz einfach
via Amazon)*

{ r e c h a r g e }

Visualisierungen
& Anker

Segnen

*Essen, Pflegeprodukte,
Menschen, Erde*

Bewegung
Yoga

Energiepunkte
aktivieren

Gesicht, Kopf, Ohren

Mitgefühl



Demut

Dankbarkeit

für sich sowie für andere

Sorgenfreiheit

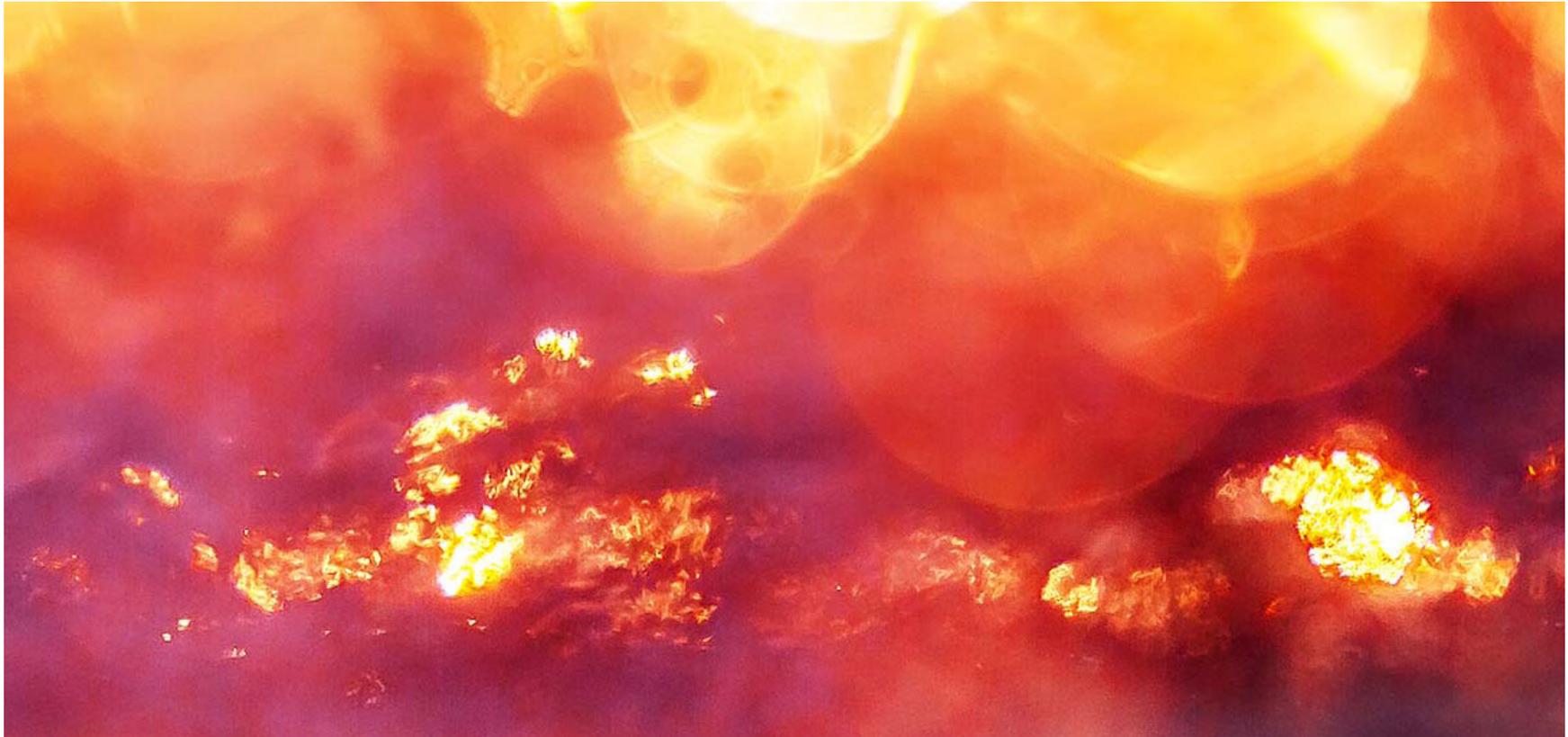
*durch bewusste
Gedankenkontrolle sowie
bewusster Medienkonsum*

Schönheit

*als Energiequelle nutzen /
z.B. Kunst, Natur / Fokus,
Wahrnehmung intensivieren,
Energie einatmen*

Menschen

*Austausch mit hoch
schwingenden Menschen*



Es kommt nicht drauf an, wieviel Energie Du hast,
sondern darauf, wie Du mit ihr umgehst.



HYPNOPHOTOGRAPHY®

Masterclass

ERLAUBE DICH *Frei*

4 Wochen | 8 Audio-Lektionen | Tools & Hypnosens | 333 €

Erlange die wahre Freiheit - Deine innere
Stabilität & Unabhängigkeit von inneren
und äußeren Faktoren.

Start: Februar 2022

{ a n m e l d u n g }

www.hypnophotography.com/masterclass/

