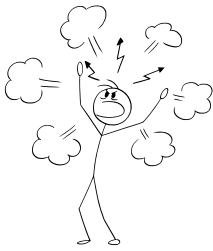
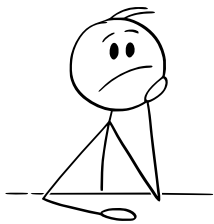


Annehmen & Loslassen

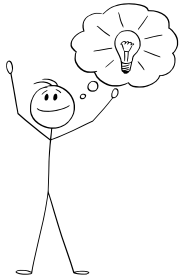
Energie frei machen



Geht es dir vielleicht auch manchmal so: Wir fühlen uns festgefahren, sei es in unseren Beziehungen, gegenüber bestimmten Menschen oder Situationen oder sogar Dingen.

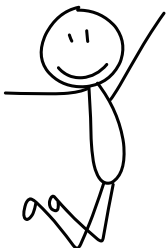


Das Loslassen fällt schwer und wir klammern uns an unsere Standpunkte, anstatt uns zu öffnen und die Dinge so anzunehmen, wie sie sind. Doch was, wenn es einen Weg gäbe, einfach und schnell für eine positive Veränderung in deinem Leben zu sorgen?



Die Strichmännchen-Technik von Jacques Martel ist genau das: eine leichte, aber effektive Methode, um dich von Abhängigkeiten, Ängsten und negativen Erinnerungen zu befreien. Diese Selbstcoaching-Methode nutzt die Kraft der Visualisierung, um dir zu helfen, Dinge anzunehmen und loszulassen. Durch einfache Strichzeichnungen - nach einem bestimmten Schema - kannst du, dich von dem lösen, was dir einfach nicht gut tut.

Das Schöne daran ist, dass jeder diese Technik anwenden kann und es dauert nur wenige Minuten!

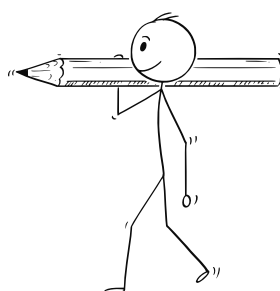
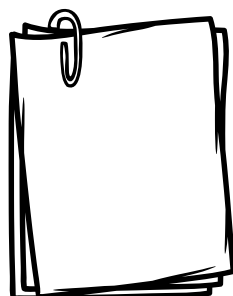


Indem du deine Probleme visualisierst, während du zeichnest, sprichst du direkt dein Unterbewusstsein an. Dies fördert Achtsamkeit und Selbstheilung – du hilfst dir selbst dabei, deine Probleme loszulassen.

Glaub mir, ich habe es schon an mir und vielen anderen Menschen erprobt. Du fühlst dich danach handlungsfähiger, klarer und ein Gefühl der Leichtigkeit stellt sich ein.

Also, worauf warten? Nimm dir 2 Minuten, ein Blatt Papier, Stift und eine Schere und mach dich bereit, dich erleichtert und befreit zu fühlen.

Los geht's!



Strichfiguren Methode

Annehmen & Loslassen

1



Name

Zeichne zuerst dich als Strichfigur auf die linke Seite des Blattes und schreibe deinen Namen darunter.

2



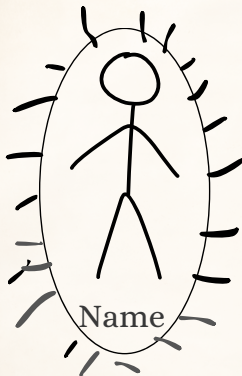
Name



Name

Zeichne nun die andere Person (oder schreibe das Thema in ein Kästchen) auf der rechten Seite. Bitte auch hier mit Namen oder einer Beschreibung des Themas.

3



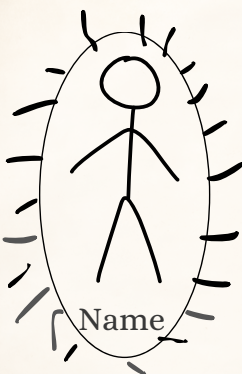
Name



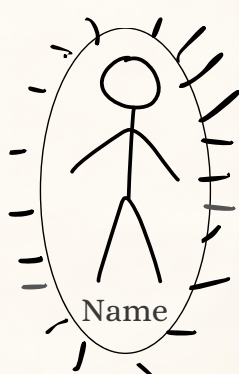
Name

Nun zeichne einen Lichtkreis (einen Kreis mit Lichtstrahlen) um deine Strichfigur und sag dazu (laut oder im Stillen) die Worte: „Ich wünsche das Beste für mich!“

4



Name



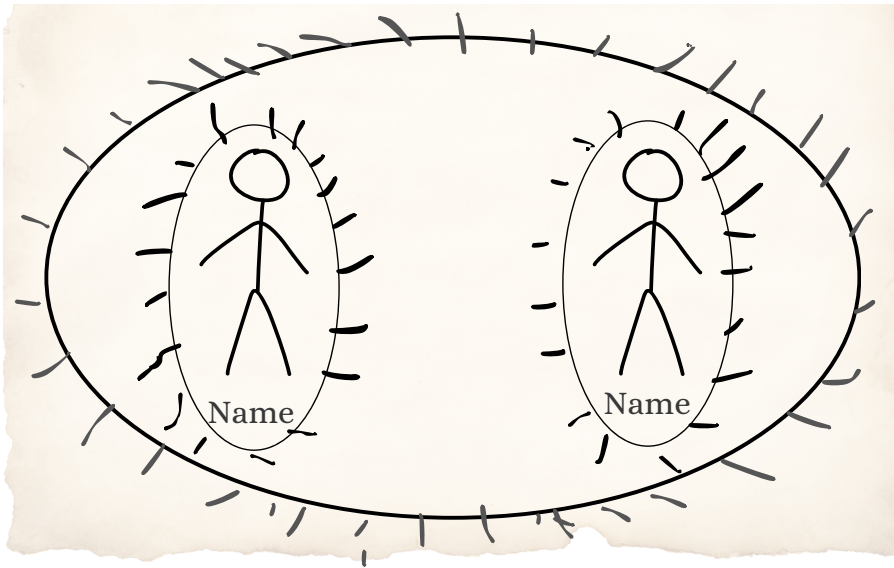
Name

Das machst du auch mit der anderen Person (oder dem Thema), Lichtkreis zeichnen und dazu die Worte „Ich wünsche das Beste für ... „

Strichfiguren Methode

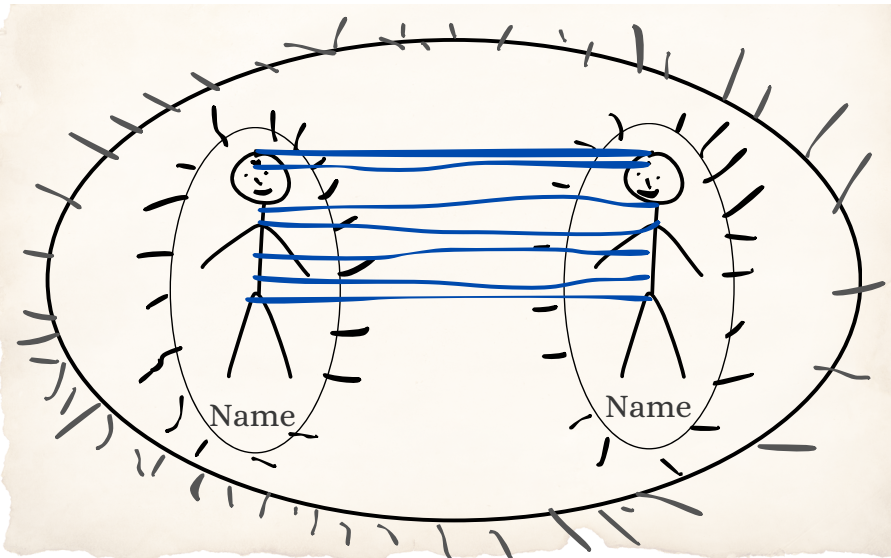
Annehmen & Loslassen

5



Nun kommt ein Lichtkreis um beide, um die gesamte Situation. Und dazu sagst und wünschst du dir: „Das Beste mögen für uns beide passieren“. Für die andere Person, für dich, für eure Beziehung oder für das gewählte Thema.

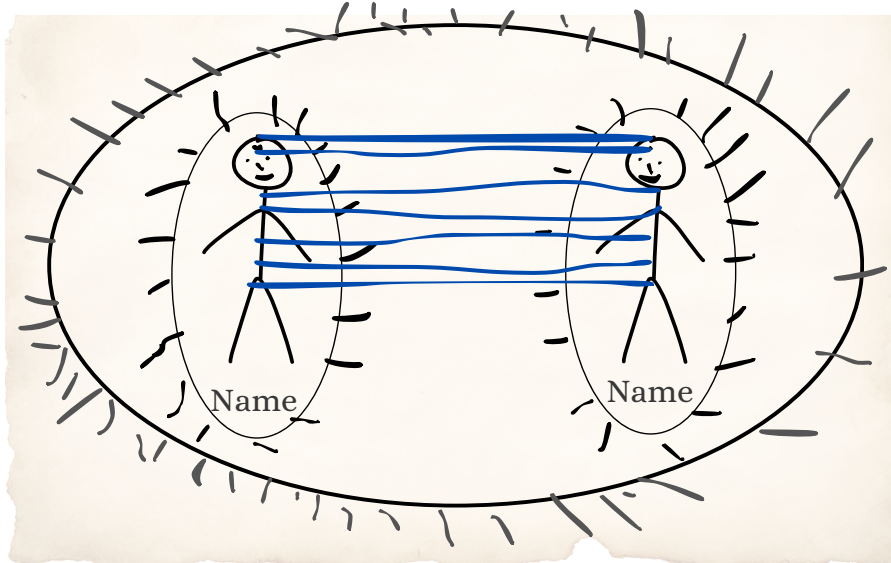
6



Jetzt verbindest du die Energiezentren, die Chakren, beider Personen miteinander. Von unten nach oben:

1. Wurzelchakra,
2. Sakralchakra,
3. Solarplexuschakra,
4. Herzchakra,
5. Halschakra,
6. Drittes Auge,
7. Kronenchakra.

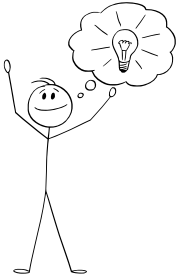
7



Im letzten Schritt durchtrennst du diese energetischen Verbindungen. Entweder mit einer Schere, oder du kannst das Blatt auch einfach durchreißen. Sage dabei bei jeder getrennten Verbindung „Danke“ (also 7x „Danke“), und zum Abschluss noch einmal „Danke. Es ist erledigt.“

Annehmen & Loslassen

Energie frei machen



Wie ging es dir bei dieser Übung?

Fühle jetzt nach. Scanne deinen Körper. Dann prüfe deine Gedanken. Die Gedanken zu der Person oder dem Thema, das du dir ausgesucht hast.

„War das zu einfach? Kann das so funktionieren? Geht das wirklich?“
Vielleicht gehen dir diese Gedanken durch den Kopf. Mir ging es zumindest beim ersten Mal so, bis ich dann merkte, dass ich gelöster war. Mein Handlungsspielraum hatte sich wieder vergrößert, meine Gedanken drehten sich nicht mehr wieder und wieder um das eine Thema oder die Person.

Ich konnte die freigesetzte Energie wieder anderen Dingen widmen.
Ich hoffe, dir geht es jetzt auch so!



Danke für dein Vertrauen und dass du bis hierher mitgemacht hast. Du kannst die Methode so oft wiederholen, wie du möchtest. Du kannst diese Methode auch gerne mit anderen Menschen teilen, wenn du merkst, sie hängen an etwas oder jemandem fest. Es kann ja nichts passieren, außer dass es ihnen ein Stück weit besser geht.

Viel Freude auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit,
deine Natascha Thurner

PS.: falls du die neue gewonnenen Energie für neue Projekte einsetzen möchtest, lies hier unten weiter



Wenn du etwas loslässt schaffst du Platz für Neues.



Weißt du, für was du gerade Platz geschaffen hast?

Ich hoffe, diese Übung hat dir weitergeholfen. Sie ist ein wahres Wundermittel mit rascher Wirkung. Ich verwende gerne solche Tools, weil sie Themen, die einen beschäftigen oder belasten, in Bewegung bringen. Und wenn es mal in Bewegung ist, klappt es mit dem Loslassen gleich viel leichter.

Durch Bewegung kann man aber nicht nur Loslassen, sondern man erhält andere Blickwinkel, bringt Energie in seine Themen und Aufgaben und man tut etwas.

☞ Und um dieses TUN geht es, wenn du ein Ziel erreichen möchtest.

Hallo, ich bin Natascha Thurner stets bemüht, Frauen in Bewegung zu bringen und ihnen dadurch neue Perspektiven und einen leichteren Weg zu zeigen.

Ich liebe es, diesen Weg mit Frauen gemeinsam zu gehen, die sich nach mehr sehnen. Die spüren, dass etwas in ihnen steckt, das sie allerdings selbst nicht wirklich aus sich rausholen können.

Für diese Frauen bin ich der perfekte Wegbegleiter. Ich höre gerne aufmerksam zu und spreche gerne Klartext.

Auf diesem Weg erleben wir gemeinsam so einiges:

- Wir sehen uns Steine an, die dir als Stolperfallen dienen, räumen sie weg und holen dein Potential zum Vorschein, welches in dir steckt.
- Wir stoßen an Grenzen, die du dir selbst gesetzt hast. Gemeinsam erweitern wir sie schrittweise, damit Neues in dein Leben kommen kann.
- Wir besprechen, was du denkst und was du fühlst. Wir verbinden deinen Verstand und dein Herz, damit deine Energie in Fluss kommt und du persönliche und berufliche Erfolge in dein Leben ziehst.
- Wir richten deinen Kompass aus und achten darauf, dass du in die Richtung gehst, in die du wirklich gehen möchtest.

Ein Sprichwort sagt: “Wenn man in die falsche Richtung läuft, hat es keinen Zweck, das Tempo zu erhöhen.”

Natascha Thurner

Wenn du etwas loslässt schaffst du Platz für Neues.

Um das zu erkennen, braucht man jedoch manchmal eine Kurskorrektur von außen.
Oder einen liebevollen Schups.

Auch ich habe in meinem Leben schon einige Kursänderungen vorgenommen, damit ich im Endeffekt da hinkomme, wo ich tatsächlich hin möchte.

Ich habe 23 Jahre in einem großen Konzern im Bereich Marketing & Vertrieb gearbeitet und durfte Erfahrungen in einer Führungsposition machen. Ich habe erkannt, dass ich dort nicht das Leben konnte, was in mir steckt. In mir schlummerte eine leidenschaftliche Netzwerkerin, die gerne Menschen verbindet und Projekt vorantreibt. Ich erkannte mein Talent, vor allem Frauen zu zeigen, was in ihnen steckt. Ich habe mich selbst durch zahlreiche Ausbildungen weitergebildet und liebe es aus all meinem Know-how, das rauszuziehen, was ich gerade selbst brauche oder von meinem Umfeld benötigt wird.



Vielleicht stellst du dir nun auch die Frage, was du eigentlich benötigst, um auf deinem Weg weiter zu kommen. Oder vielleicht möchtest du einfach nur rausfinden, ob du auf deinem richtigen Weg bist und dein Potential bereits voll nutzen kannst.

Gerne habe ich an dieser Stelle noch ein Geschenk für dich:
Ich schenke dir ein 30-minütiges Perspektiven-Gespräch mit mir.
Bestimmt habe ich den richtigen Input für dich, den du gerade suchst.

Kontaktiere mich gerne per Mail: mail@natascha-thurner.at

Oder siehe gleich in meinem Kalender nach, ob ein passender Termin für dich dabei ist:
<https://klarheitstalk.youcanbook.me/>

Let's THURN you ON

Natascha Thurner

Hast du jetzt Platz für neue Perspektiven!



Hallo, ich bin Natascha Thurner, stets auf der Suche nach neuen Möglichkeiten, Methoden und Tools, um Frauen neue Perspektiven für einen leichteren Weg zu eröffnen. Es freut mich sehr, dass du dieses Geschenk angenommen hast – fühle dich frei, es auch weiterzugeben.

Mein Fokus liegt darauf, mit meinen Kundinnen eine neue Denkhaltung zu entwickeln. Diese hilft ihnen, ihre Potenziale zu erkennen und zu entfalten. Besonders effektiv ist dies, wenn wir die Verbindung von Körper und Geist wiederherstellen und nicht nur strategisch, sondern auch intuitiv agieren. Wir lernen, uns selbst und unserer Intuition zu vertrauen, erkennen dadurch selbst gesetzte Grenzen und können diese schrittweise erweitern. Dies eröffnet neue Horizonte und ermöglicht persönliche sowie

berufliche Erfolge. Es ist ein Prozess, der Zeit benötigt – bei mir hat er vor mehr als zehn Jahren begonnen und wird mein Leben lang anhalten.

Ich lebe mit meiner Familie im sonnigen Burgenland in Österreich, bin seit 2011 Mutter und Unternehmerin. Davor sammelte ich 23 Jahre Konzernenerfahrung in Marketing, Vertrieb und als Führungskraft. Als leidenschaftliche Netzwerkerin glaube ich fest daran, dass das Zusammenwirken von Gleichgesinnten die Zukunft ist, um sich besser entfalten zu können.

Bist du jemand, der offen für neue Perspektiven ist, nach Lösungswegen sucht, den Wert einer Wegbegleitung schätzt oder einen Sparringpartner wünscht, der Klartext spricht? Dann bist du hier genau richtig. Mit mir an deiner Seite findest du sowohl körperlich als auch geistig Bewegung, Klarheit und Sicherheit, um deine nächsten Erfolgsschritte zu gehen. Meine Arbeitsweise ist systemisch, und ich integriere nicht nur Bewegung, sondern auch das Spiegelgesetz, um dir eine ganzheitliche Unterstützung zu bieten.

Ein Sprichwort sagt: “Wenn man in die falsche Richtung läuft, hat es keinen Zweck, das Tempo zu erhöhen.” Bist du schon auf dem richtigen Weg? Lläuft bei dir alles rund?

Was machst du mit der neu freigesetzten Energie? Wofür möchtest du sie einsetzen? Wohin zieht es dich?

Für mehr Klarheit und Wissenstransfer, habe ich jetzt noch ein Geschenk, ich lade ich dich herzlich zu einem kostenlosen 30-minütigen Perspektiven-Gespräch mit mir ein.

Kontaktiere mich gerne per Mail: mail@natascha-thurner.at

Oder, wenn du spontan bist, hier geht es zu meinem Kalender <https://klarerusp.youcanbook.me/>

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg ein Stück begleiten zu dürfen!

Let`s THURN you ON

Natascha Thurner