

# WORKBOOK *Emergie*



Kraftvoll aus  
Deiner Mitte  
handeln



*Bettina Sabath*

# Alles ist Energie – kostbare Energie. Sie schlummert in uns allen. Wie nutzen wir dieses Potential?

**Energie** ist ein unendlich kostbares Gut, das wir alle in uns tragen. Wir schätzen es jedoch meist erst, wenn sie uns fehlt. Was jedoch bringt unser inneres Energiegleichgewicht ins Schwanken? Die aktuelle Stressforschung zeigt, dass es **zwei Faktoren** gibt, die eng miteinander verwoben sind. Beide können wir jedoch beeinflussen. Der Widerstand gegen das, was ist, und die **mangelnde Selbst-Achtsamkeit** schwächen unser Energiesystem nachhaltig. Im hektischen Alltag vernachlässigen wir oft unsere **wahren Bedürfnisse** und konzentrieren uns auf unsere Aufgaben. Dadurch lassen wir unsere Energiereserven allmählich schwinden. Wir sind die meiste Zeit unseres Lebens absorbiert von Gedanken, Gefühlen und unbewussten Verhaltensweisen. Wir folgen Mustern, die uns den Weitblick, das Auge für die **Schönheit der Welt** und den **Glauben an Wunder** rauben. Es ist an der Zeit, dass wir uns wieder unserer **wahren Berufung** widmen, glücklich sind und uns unserer Einzigartigkeit bewusst werden. Damit wir wieder die großen und kleinen Geschenke des Alltags genießen kön-

nen. Man glaubt es nicht, jedoch ist es einfach, aus diesem Teufelskreis auszubrechen, indem wir uns täglich einige Momente bewusst gegenwärtig werden und uns auf das Wesentliche besinnen. Unser **Atem** stellt dabei eine Brücke zwischen **Körper und Geist** dar. Bewusste Präsenz ist der Schlüssel, um alle Herausforderungen zu meistern. Mit unserer Gegenwärtigkeit können wir unserem Körper und Geist jene Achtsamkeit schenken, die er braucht, um uns in jugendliche Vitalität und ein perfektes Gleichgewicht zurückversetzen und unser ganzes Sein beleben, nähren und heilen. In Wahrheit fließt **Energie** ständig durch alle Teile unserer Existenz. Das Leben ist ein konstanter **Energiefluss**, dessen müssen wir uns bewusst werden, um davon zu profitieren. Unsere Gedanken haben einen großen Einfluss auf unser Energiesystem und jedes noch so kleine Handeln beeinflusst unsere Absicht. Wir haben die Macht, unsere innere und äußere Ordnung zu verändern und damit unsere Persönlichkeit **positiv** zu beeinflussen.





---

## Energieräuber vs. Energiespender

**<< Meine Energie ist meine größte  
Währung. Ich investiere sie  
mit Bedacht. >>**

Frage Dich:

Wer oder was raubt mir meine Energie?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Welche Menschen oder Dinge schenken  
mir Energie und wie schaffen sie das?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



---

## Schütze Deine Energie

Der Schlüssel zu einem **erfüllten Leben** besteht darin, sicherzustellen, dass Du Grenzen setzt, um Deinen Frieden und Deine Energie zu schützen. Der Schutz Deiner Energie wird sich positiv auf alles auswirken, was Du tust und auf alle, mit denen Du in Kontakt kommst.

Frage Dich:

Wo gehe ich über meine Grenzen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....







# Aktiviere Deinen Energiefluss mit der Löwenatmung.



---

## Yogaübung – Löwenatmung

Bei der Löwenatmung lässt du die gesamte angestaute Energie hinaus. Das hat eine befreiende Wirkung, Du fühlst Dich danach ausgeglichen und fröhlich. Wenn Du tief einatmest und beim Ausatmen dann wie ein Löwe brüllst, wird der Energiefluss aktiviert.

### So geht's:

1. Starte im Fersensitz, nutze gerne Yoga-Blöcke oder Kissen als Hilfsmittel. Richte Deine Wirbelsäule auf und lege Deine Handflächen auf Deine Knie.
2. Atme durch die Nase ein und strecke die Arme lange nach oben Richtung Himmel.
3. Jetzt atme durch den Mund aus, strecke Deine Zunge Richtung Kinn und brülle wie ein Löwe „Haaaahhh“.
4. Beuge dabei die Arme, lehne Deinen Oberkörper nach vorne und lege Deinen Kopf leicht in den Nacken.
5. Richte Deinen Drishti (Blick) dabei fest auf Deine Nasenspitze oder den Punkt zwischen Deinen Augenbrauen (3. Auge).
6. Wiederhole das fünf bis zehn Mal.
7. Nach jeder Runde entspanne Kiefer, Zunge, Gesicht und Augen.
8. Spüre am Ende mit geschlossenen Augen nach.
9. Löse den Fersensetz auf und schüttele Deine Beine.



# Die 3 Siebe

## von Sokrates



### Die Wahrheit, das Gute und das Notwendige

Die drei Siebe des griechischen Philosophen Sokrates sind eine **friedvolle Form der Kommunikation**. Wie schnell ist etwas ausgesprochen, und wie schwer wieder einzufangen?

Sokrates Siebe unterstützen Dich, gelassener und sanfter zu sein- mit Dir und mit Deinen Mitmenschen.

Entscheide Dich dafür, alle **Inhalte zu filtern**, bevor Du Dich mit ihnen beschäftigst oder bevor Du das nächste Mal etwas Unschönes über eine/n andere/n sagen möchtest, frage Dich zuerst:

*Ist es wahr?*

*Ist es gut?*

*Ist es  
notwendig?*



*<< News sind für den  
Geist, was Zucker für  
den Körper ist. >>*



---

## Affirmationen nutzen für ein glückliches Leben

**Deine Gedanken formen die Realität,** das ist wissenschaftlich längst erwiesen. Du programmierst Dein Unterbewusstsein von „negativ“ auf „positiv“ um, indem Du Dir eine bestimmte Sache so lange einredest, bis Du daran glaubst. Während Dich negative Glaubenssätze demotivieren, sorgen positive Affirmationen dafür, dass Du neue Motivation findest.

Nimm Dir am besten dreimal täglich fünf Minuten Zeit, um Deine positiven Affirmationen zu wiederholen. Gerade zu Beginn ist es wichtig, eine gewisse Regelmäßigkeit einzuhalten. Es dauert ungefähr einen Monat, bis Du Dich an neue Glaubenssätze gewöhnst, daher ist konsequentes Wiederholen gefragt.



Schreibe Dir **3 positive Affirmationen** zu den Lebensbereichen auf, zu denen Du Dir eine Veränderung wünschst:

**1.** .....

.....  
.....  
.....  
.....

**2.** .....

.....  
.....  
.....  
.....

**3.** .....

.....  
.....  
.....  
.....

Pilsener



« Everything you can  
imagine is real. »»



---

Das Impuls Seminar  
richtet sich an:

Menschen, die Ihre **Visionen** und  
**Werte** im Blick behalten wollen,  
sowie ihren wahren **Wesenskern**  
entdecken möchten.

---

Melde Dich hier für das  
nächste Impuls Seminar an:

[https://bettinasabath.de/  
seminare/impuls-seminar/](https://bettinasabath.de/seminare/impuls-seminar/)



Scann mich  
für mehr Infos

*Bettina Sabath*