

4-teilige
E-Mail Serie
für bewusste Eltern

„Meistere JEDE Herausforderung“

Urs Camenzind & Elke Sohler



Wir 2 begleiten dich durch die E-Mail Serie für bewusste Eltern

Unser gemeinsames Anliegen ist es, Eltern zu helfen, ein Familien-Leben in Leichtigkeit, Frieden und Liebe zu erschaffen.

Urs ist Potenzialentfaltungcoach, Bewusstseins-Trainer, Naturheilpraktiker, ganzheitlicher Gesundheitsberater, Huna Lehrer und Vater eines Sohnes.

Elke ist Elternbewusstsein-Coach, ganzheitliche Lebensberaterin mit dem Schwerpunkt Trauerbegleitung und Mutter von 6 erwachsenen Kindern.

Unser Ziel ist es, Menschen so effizient wie irgend möglich auf dem Weg zu ihrem authentischen und befreiten Selbst zu begleiten.

Eure Kinder sind nicht eure Kinder.

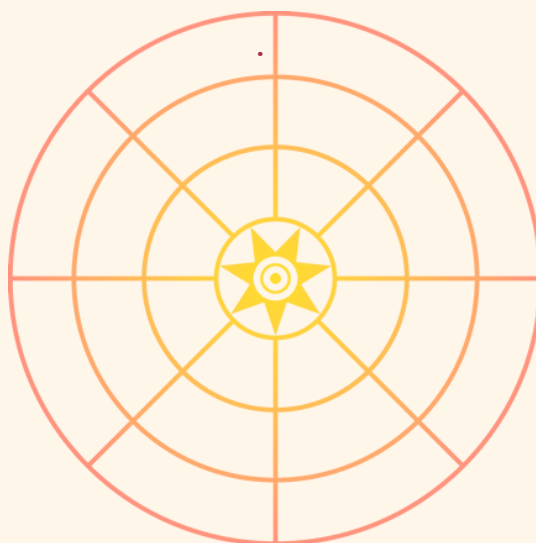
Sie sind die Söhne und die Töchter der Sehnsucht
des Lebens nach sich selber.

Sie kommen durch euch, aber nicht von euch,
Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht.

Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,
aber nicht eure Gedanken,
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.
Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben,
aber nicht ihren Seelen,
Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen,
das ihr nicht besuchen könnt,
nicht einmal in euren Träumen.

Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein,
aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.
Denn das Leben läuft nicht rückwärts
noch verweilt es im Gestern.

Khalil Gibran



LEKTION #1

Das Geheimnis souveräner Eltern - Die 3 Meisterschritte -

Deine Gedanken und Gefühle erschaffen deine Realität
- darum sei achtsam -

Huna Weisheit

Was du in dieser Lektion lernst:

- Der Ursprung deiner Glaubens- und Verhaltensmuster
- Wie Vergangenheit und Zukunft deine Gegenwart beeinflussen
- Eine Übung um präsent, bewusst und achtsam zu sein
- Wie du die Kontrolle über dein Denken, Fühlen und Handeln erlangst

Unsere Empfehlung:

Schaue dir das Video über die Studie der Universität Fribourg an. Die Studie stammt aus dem Jahr 2022 und wurde mit 11'000 Kindern durchgeführt.

Die bittere Wahrheit

Jedes zweite Kind in der Schweiz erlebt zuhause körperliche und/oder psychische Gewalt. Psychische Gewalt ist vielfältig und die Folgen sind gravierend.

Viel zu viele Eltern wissen einfach nicht, wie sie mit den Herausforderungen im Familienleben mit ihren Kindern umgehen sollen.



Wie Prägungen entstehen

Unsere Verhaltens- und Glaubensmuster entstehen **zu 95%** bereits **in den ersten 7 Kindheitsjahren**. Ein großer Teil sogar bereits im Mutterleib während den 40 Schwangerschaftswochen.

Wenn wir also Verhaltens- und Glaubensmuster, die negativ und unförderlich sind, verändern wollen, dann müssen wir **uns dieser alten Muster bewusst werden** und sie in der Gegenwart auflösen und umwandeln. Nur auf diese Weise können wir unser Denken, Fühlen und Handeln neu gestalten.

Die Timeline

Anhand des Timeline-Models erklärt Urs im Video auf einfache Weise den Zusammenhang von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Die Magie der 3 Meisterschritte

Das Konzept der 3 Meisterschritte ermöglicht es dir, in der kraftvollen Gegenwart ganz **bewusst die Kontrolle über dein Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen** - um in einen positiven Flow zu kommen.

Dadurch löst du negative Verhaltens- und Glaubensmuster aus der Vergangenheit auf, agierst ganz souverän aus deiner kraftvollen Gegenwart und Präsenz heraus und gestaltest deine beste, neue Zukunft.



Die 3 Meisterschritte die wir im Bewusstseins-Kurs einüben lauten:

1. Akzeptieren was ist
2. Beobachten statt bewerten
3. Die Kontrolle über dein Denken, Fühlen und Handeln übernehmen

Mit diesen drei Fähigkeiten meisterst du JEDE zukünftige Herausforderung. Sie sind dein lebenslanges, stabiles Fundament.



Die 3 Meisterschritte sind der **Generalschlüssel**, um die Beziehung zu dir selbst und zu anderen Menschen so zu gestalten, wie du es dir von ganzem Herzen wünschst. Liebevoll, freundlich, harmonisch, aufbauend und stärkend. Zum Wohle aller Beteiligten.

Durch die 3 Meisterschritte entwickelst und entfaltest du dein volles Potenzial und das deiner Mitmenschen!



Unsere Live-Übungen:

Die **A-LO-JA Methode** ist ein sehr einfacher und gleichzeitig hochwirksamer Weg, um immer wieder in einen **positiven Flow** zu kommen - in einen Fluss von positiven Gedanken, Gefühlen und Handlungen.

Die drei Schritte sind:

Atmen - **L**oslassen - **J**a sagen

Dadurch kommst du sofort in deine **Präsenz**, deine kraftvolle Gegenwart, um dann bewusst und konzentriert die Kontrolle über dein Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen.

Deine Umsetzungsübung: 

Notiere dir eine bisherige Herausforderung deines Lebens, wo du die 3 Meisterschritte gleich heute umsetzen willst.

Wo willst du dich üben, akzeptieren, zu beobachten statt zu bewerten - und dann **ganz bewusst die Kontrolle zu übernehmen**, wie du neu und konstruktiv handeln willst.

Diese Herausforderung kann mit dir selbst, mit deiner Familie oder anderen Menschen und Umständen zu tun haben.



Was sind deine Erkenntnisse aus dieser Lektion?

