

ALEXANDRA MOLINA

CYCLE Breaker

Heile deine
Wurzeln

Wie du belastende Familien-
strukturen durchbrichst und
ein erfülltes Leben führst

Mit QR-Codes
zu geführten
Übungen und
Meditationen

Ich darf
es
anders
machen.

Sei einmal ganz ehrlich mit dir: Fehlt dir manchmal die Erlaubnis, Dinge anders zu machen, als du es gelernt hast? Mit Gedanken und Gefühlen anders umzugehen, als deine Eltern und Großeltern es taten oder die Gesellschaft es vermeintlich von dir erwartet? Erlaube dir heute, all die Denk- und Verhaltensweisen zu verändern, die dir nicht guttun.

Spüre in dein Herz, und frage dich: Was möchte ich für mich verändern? Was will ich anders machen, als ich es vorgelebt bekommen habe? In welchen Situationen gelingt es mir bereits? In welchen noch nicht? Was brauche ich, um meinen Weg konstant zu verfolgen? Stelle dir vor, wie Mut, Vertrauen, Leichtigkeit, Neugier und all die Kraft spendenden Ressourcen, die du brauchst, in dein Herz fließen. All das ist in dir. Du kannst immer darauf zugreifen.

*»Ich gebe mir die Erlaubnis,
es anders zu machen. Ich darf meinen
eigenen Weg wählen und gehen.«*

Ich
wähle
Heilung
statt
Wiederholung.

Was für die Generationen vor uns gut war, muss nicht auch gut für uns sein – das gilt vor allem für den Umgang mit Gefühlen. Vielleicht sind unsere Eltern und Großeltern ganz anders mit Angst, Schmerz, Schuld, Scham oder Traurigkeit umgegangen, als wir es heute tun. Inzwischen wissen wir, wie wichtig es für unsere Gesundheit ist, Gefühle nicht zu verdrängen, zu betäuben oder zu verleugnen. Gefühle sind Energie, die durch uns fließen möchte. Unterdrücken wir sie, entstehen emotionale Blockaden.

Reflektiere für dich: Wie wurde in meiner Familie mit Gefühlen umgegangen? Was habe ich als Kind daraus gelernt? Wie gehe ich heute mit Gefühlen um? Meide ich bestimmte Gefühle? Warum?

Deine Gefühle sind nichts, wovor du Angst haben musst. Sie machen dich als Mensch aus. Sieh sie als Energie, die durch dich fließt. Nimm sie wahr, gib ihnen Raum, und lasse sie abfließen. Solange du deine Gefühle nicht mit entsprechenden Gedanken fütterst, werden sie nicht größer, sondern verlieren an Intensität. Probiere es aus!

Ich **gebe ab**,
was nicht
mein
ist.

Neben Glaubenssätzen und Verhaltensweisen können auch Gefühle Muster sein, die wir von unseren Eltern und Großeltern übernommen haben. Diese Gefühle sind oft die Ursache, warum wir uns so verhalten, wie wir es tun. Für dich ist es jetzt an der Zeit, all das loszulassen, was ursprünglich nicht zu dir gehört. Du kannst dir dies wie eine energetische Reinigung vorstellen, durch die du wieder ganz in deine eigene Kraft kommst.

Spüre in dich hinein: Welche Gefühle oder alten angestauten Energien möchtest du endlich loslassen? Stelle dir vor, wie beim Einatmen Licht in deinen Herzraum fließt. Beim Ausatmen lasse los, was du nicht mehr brauchst, und sprich es aus, zum Beispiel: »Ich gebe die Schuldgefühle ab, die ich übernommen habe«, »Ich gebe die Wut ab, die ich übernommen habe«, »Ich gebe den Schmerz ab, den ich übernommen habe«, »Ich lasse die Traurigkeit los, die ich übernommen habe.« Wenn du alles ausgeatmet hast, was du nicht mehr brauchst, stelle dir vor, wie dein Herz mit jedem Atemzug mehr mit Licht gefüllt wird – bis du von innen heraus strahlst.

Ich
erkenne,
dass die
Themen
anderer
nicht meine
sind.

Kennst du das Gefühl, dass die Verantwortung für andere schwer auf deinen Schultern lastet? Dass du so viel über die Probleme anderer nachdenkst, dass sie zu deinen werden? Vielleicht musstest du früh Verantwortung übernehmen oder hast gelernt, dass du mehr Aufmerksamkeit erhältst, wenn du dich um andere kümmerst. Auch wenn deine Fürsorge und Hilfsbereitschaft positive Eigenschaften sind, ist es wichtig, dass du auf dich selbst achtest und deine persönlichen Grenzen wahrst. An dich selbst zu denken, ist nicht egoistisch, sondern ein Ausdruck von Selbstfürsorge – und diese ist unerlässlich.

Schließe deine Augen. Der Raum deines Herzens ist weit und voller Liebe für dich. Visualisiere, wie du dich selbst wie deinen besten Freund, deine beste Freundin an die Hand nimmst und sagst: »Ich erlaube dir, dich von dem zu lösen, was dich belastet. Ich erlaube dir, dich für Gedanken zu entscheiden, die dir guttun. Ich erlaube dir, »Nein« zu sagen und Grenzen zu setzen. Ich erlaube dir, Liebe anzunehmen. Ich erlaube dir, bei dir zu bleiben und gut für dich zu sorgen.«

Ich bin
bereit,
hinzusehen,
zu fühlen,
zu heilen.

Viel zu oft lenken wir uns von dem ab, was wir wirklich fühlen. Ablenkung erscheint so einfach, doch sie bringt uns nicht weiter. Wenn wir uns Veränderung und Heilung wünschen, müssen wir den Mut haben, hinzusehen. Das mag zunächst schmerzhaft sein, doch es öffnet die Tür zu mehr Freude, Liebe und Glück. Du als Cycle Breaker bist bereit, hinzusehen, zu fühlen und zu heilen. Du bist bereit, zu lieben, bereit für dein neues Leben und eine wunderschöne, erfüllte Zukunft.

Stelle dir vor, du wärst schon am Ziel angekommen. Wie fühlt es sich an, den alten Ballast losgelassen zu haben? Wie äußert sich die neu-gewonnene Freiheit? Was hat sich verändert? Nimm wahr, was du gewinnst, wenn du auf Ablenkung verzichtest und den Mut hast, wirklich hinzusehen und zu heilen.

»Ich bin bereit, hinzusehen.

Ich bin bereit, zu heilen.

Ich bin bereit, zu lieben.

*Ich bin bereit für mein neues Leben und
meine wunderschöne Zukunft.«*

Sich von den Mustern, Regeln und Erwartungen des Elternhauses zu lösen, ist eine der größten Herausforderungen im Leben. »Cycle Breaking« steht für das Durchbrechen blockierender Familienstrukturen. Es ist der mutige Schritt, Ängste, Schuldgefühle oder wiederkehrende Konflikte, die nicht unsere sind und mehrere Generationen zurückreichen können, bei uns enden zu lassen – für uns und unsere Kinder. Mit diesen 40 Karten hast du alles, was du brauchst, um dich Schritt für Schritt von belastenden Ahnenthemen zu befreien. Kraftvolle Affirmationen, Reflexionsfragen, Übungen und Meditationen helfen dir, toxische Prägungen aufzudecken und Schmerz und Wut in heilsame Liebe und Stärke zu wandeln.

Set mit Anleitung
und 40 Karten

