



Burn-Out Treatment

für Fortgeschrittene, 2. und 3. Tag, siehe vorheriger Blog

Der 2. Tag.

Du brauchst: eine Kerze, viele Zettel und einen Stift, Rosenöl (jedes was du finden kannst. Oder zb. JyotiMa's Jojoba-Rosenöl „The Love of Jesus“, 10ml/19€ zzgl Porto, mich anschreiben) Die Stille ist bei diesen 2 Tagen nicht ganz so entscheidend, nur Ruhe und etwas Zeit für dich.

Der erste Tag war deine Ankunft, du hast dich leer gemacht, du hast dich hingegeben, du hast über dich reflektiert. Du hast im Schweigen eine Zeit für DICH genommen. Du hast ein Bild deiner Liebe gestaltet.

Was willst du nun tun? Willst du so weiter machen?

Was ist es genau, das dich so in die Zange nimmt, das es zu viel ist? Oder macht es dir gar keinen Spaß was du tust?

Das ändern wir jetzt.

Leg dich hin, mach dir die Kerze an. Auf dem Rücken alle 4 von dir. Stell dir vor du liegst auf einem Netz aus Seilen, wie auf dem Spielplatz, ein Netz was dich trägt, was sich bewegt wenn du dich bewegst. Es kommt mehr in Fahrt wenn du anfängst zu hüpfen. Es ist ein Netz das kommuniziert, ein Netz das verbunden ist mit mehr als du es dir vorstellen kannst. Du wirst niemals durch das Netz fallen. Es trägt dich sicher. Du kannst klettern. Du kannst hüpfen. Du kannst spielen. Lass dein Herz wandern, wohin möchtest du klettern, stell es dir in deinem Leben vor. Wo wäre die Leiter wo du mal hin möchtest, welche Ecke deines Lebens, welche Tätigkeit, eine Reise, ein neues Hobby. Was wolltest du schon immer tun, hast dich nie getraut, oder nur davon geträumt, dass du es schaffst. Lass deine Fantasie schwelgen. Lass dein Herz es erfahren. Erklimme neue Pfade, neue Ideen.

Wenn du 3-4 solche Ecken erkundet hast. Kehre zurück zu dir in die Mitte. Atme sanft und tief. Blicke im Moment. Denke nicht an morgen. Klopfe sanft dein Herz 4x mit der rechten Hand. Atme tief. Das Herz schlägt Wellen auf dein Klopfen hin, sie sind so groß wie das Netz. Jetzt mach es noch mal: 4x sanft klopfen mit der flachen, rechten Hand. Behutsam.

Stell dir vor wie die Punkte im Netz die du erreichen möchtest sich mit dir verbinden, sie rutschen näher an dich ran. Alleine von deinem aktivierten Herzschlag. Von deiner Vibration die du ausgesendet hast. Andere Punkt wie Arbeit und das was dich so lahm legt, werden im Netz gesiebt, es fällt unten durch was müde macht. Es bleibt ein ausgedünntes Teil nach, was mehr Essenz bekommt.

DESIGN der neuen Zeit
WISSEN der neuen Zeit
HEILUNG der neuen Zeit
by JyotiMa Flak

www.JyotiMaFlak.com



Teil 1:
www.jyotimaflak.com/was-ist-burn-out-teil1.pdf

Teil 2:
www.jyotimaflak.com/was-ist-burn-out-teil2.pdf

Mache diese Klopftechnik noch 2x ganz bewusst, lass mehr zu dir rutschen was Freude macht, und lass Altes rausziehen. Bis es sich vermischt. Es ist nun ein gesiebter weißer Sand auf dem du liegst, aus Dingen die Spaß machen und Dingen die du bisher warst. Sie verbinden sich nun miteinander zu einer weißen weichen Wolke. Lass alles weich werden wie im Himmel. Saug alles auf was es dir geben kann. Lass dich tragen. Lass dich wie ein kleiner nackiger Engel darauf nieder. Leuchte, lass es in dir anfangen zu leuchten.

Schreibe das alles danach auf. Was ist neu dazu gekommen, was würde dir Spaß machen, was hat sich mit deiner Arbeit, deiner Familie getan, was bleibt nach, wofür lebst du? Was macht dich an? Schreibe alles in Gekritzel nieder. Ohne Sortierung.

Entspanne dich noch, sei ruhig mit dir, bleib noch etwas liegen, das war ein große Bewegung in dir.

Trinke was, mach dir ne Pause von 1 Std., hier kannst du auch reden wenn du in einer Wohnung mit anderen wohnst. Rede nicht über das was eben war. Lass es ruhen.

Sortiere nun dein Gekritzel. Was ist mit Arbeit, was hat sich da getan. Willst du bestimmte Sachen nicht mehr? Willst du weniger arbeiten nur noch 80%? Willst du ganz andere Wege? Und privat und Hobbies usw.? Mache dir Zettel mit jedem Thema. Arbeite es aus.

Du kannst dich auch auf die Zettel mit den Füßen stellen. Fühlt es sich gut an, wenn du oben drauf stehst? Verändert sich dann noch mehr Gedankengut in dir? Wohin führt es dann? Brauchst du Hilfe dabei dann maile mir. Ich kann dir eine Vision deiner nächsten Schritte machen.

Lass dir ein Bad ein mit 3 Tropfen Rosenöl. Wenn du nur einen Dusche hast geht's du Duschend und reibst dich danach mit Rosenöl auf nasser Haut ein. Die Rose trägt die Energie der Liebe. Sie wird deine Stimmung erhellen, und deine Seele lieblos.

Lass mit diesem Bad alles Alte gehen, alle alten Hüllen, die dir weh tun.

Ich denke nun könntest du schon anfangen deine Wohnung umzuräumen, neue Bettwäsche aufzuziehen, etwas weg zu werfen oder aufzuräumen. Und öffne ein Fenster. Verteile ein Tropfen Rose in der Mitte des Raumes, oder mache einen Blumenzerstäuber mit Wasser und 1-2 Tropfen Rosenöl und püster damit etwas durch die Gegend.

Das wird dir neue Energie in der Wohnung bereiten.

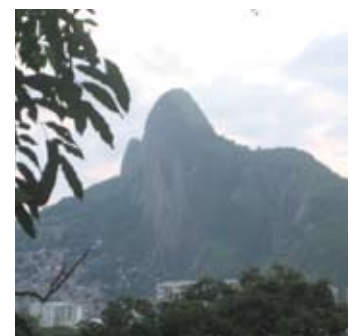
Wenn du Kopfschmerzen, oder Ohrensausen hast, reibe deine Schläfen und den Bereich hinter dem Ohr mit dem Öl ein.

Den Abend/Nachmittag beschließt du wieder mit einem Spaziergang, am besten im Wald.

Lass mit jedem Schritt noch mehr alte Fetzen von dir fliegen. Stelle dir vor, es rieselt Sand aus jeder Faser deines Seins. Lass rausrieseln, lass gehen. Gehe mit jedem Schritt mehr in Richtung Licht. Markiere dir das Ende des Spaziergangs eine Person / DU, die total glücklich ist, aufgeladen, selbstsicher, weiß wohin sie will, weiß wo ihre Grenzen sind, wo sie hin muß. Markiere es dir mit Energie, mit Licht. Mit jedem Schritt deines Weges

DESIGN der neuen Zeit
WISSEN der neuen Zeit
HEILUNG der neuen Zeit
by JyotiMa Flak

www.JyotiMaFlak.com



gehst du nun darauf zu.
Du wirst den Unterschied merken, wenn du ankommst.

Gestalte den Abend wie du es möchtest. Für dich oder in kleiner Gruppe genießen. Nichts was Druck ist, entspannen.

Der 3. Tag.

Was du brauchst: Rosenöl, 1 Stein, Tee, Gebäck/Torte, Sekt

Setze dich vor die Kerze. Lege all deinen Blätter und das Bild vom ersten Tag vor dir hin. Setze dich in den Schneidersitz oder gerade auf einen Stuhl beide Füße auf der Erde. Mache die Übung vom ersten Tag mit dem Leermachen. Lange und ausgedehnt.

Spüre deine Wurzel, spüre den Raum in deinem Becken, spüre die Erde und die Füße unter dir. Lass es sich ausdehnen. Erschaffe in deinem Körper einen Raum: in den Füßen, im Becken, im Bauch, im Herz, im Hals, im Kopf. Lass Weite in dich einfließen.

Jetzt stell dir vor es ist ein Feuer in deinem Herzen was brennt. Es ist die Olympische Fackel es brennt immer und immer gleichmäßig stark. Lass es brennen. Lass dich in deiner ganzen Aura brennen, ganzen Körper, ganzem Kopf.

Lass dann das Feuer zu deinem Zetteln wandern, hülle es ein, im Feuer deiner Liebe.

Mache die Augen dabei auf, lass Feuer fließen. Siehst du die Energie zu deinem Geschriebenen wandern? Was beginnt zu leuchten? Was fällt dir ins Auge? Was macht dir Schmerzen oder was macht dir Druck was du geschrieben hast? Lasse dein Feuer weiterbrennen. Brenne dich frei von deinen Begrenzungen, deinen Räumen, die sich gebaut haben aus alten Vorstellungen. Brenne wie eine Fackel lichterloh. Ohne Anstrengung. Lass die Grenzen zerfallen.

Mach dir einen Tee. Das Feuer brennt in der Zeit noch weiter. Vielleicht ist dir sogar heiß geworden. Den Tee brauchst du trotzdem, er nährt deine Seele und nimmt ihr Angst.

Mache 20 Minuten Pause.

Dann nimmst du einen Stein, einen Kiesel etwa 4-6cm groß, einen Naturstein. Lege ihn in die linke Hand und bilde einen Faust. Lege deine ganze Power darein, lege Liebe und Kraft in den Stein, und Durchsetzungskraft. Lass aus deinem Körper Energie in den Stein fließen. Mache ihn zu deinem „Powerkumpel“. Er hilft dir weiter für die nächsten Schritte.

Lege den Stein zu deinem Unterlagen, revidiere alles was du geschrieben hast, oder male ein neues Bild. Mache es jetzt nochmal, jetzt wo du feurig brennst, und einen neuen Freund neben dir hast. Wenn du in alter Energiemuster zurückfällst nimm den Stein an dich, an dein Herz, lass ihn dir Nähe und Kraft schenken, dann sortiere weiter deine Stichpunkte oder dein neues Bild.

Das alte Bild wird nicht schlecht sein, es ist das „Bild deiner Liebe“, du kannst aber ein neues Malen, ein „Bild der Freiheit“ mit deiner Zukunft

DESIGN der neuen Zeit
WISSEN der neuen Zeit
HEILUNG der neuen Zeit
by JyotiMa Flak

www.JyotiMaFlak.com



und mit einem neuen gefüllteren Bewusstsein.

Mach deine Zettel mit neuen Ideen für Alltag, Beruf, Familie, Freunde, Bekannte, Freizeit oder Hobbies, Leben, Zukunft. Mache dir Stichpunkte zu jedem der Punkte oder zu dem Punkt der dir noch einfällt.

Dann gehe spazieren, mit dem Stein in der Tasche.

Fokussiere jeden Augenblick. Danke dem alten Schritt beim Gehen, danke jedem alten Gedanken, jedem alten Sein von dir beim Gehen. Lasse deine Liebe fließen, in deine Vergangenheit, in deine alten Pfade. Lass zu deiner Seele, Liebe fließen und nehme Kontakt auf. Gucke auch ob du mit deinem inneren Kind reden kannst. Schenke ihm Trost und Kraft. Halte den Stein in der Hand und lass mit seiner Power das innere Kind beruhigen. Nun dehne deine Liebe zu deinem Moment aus beim Gehen. Wo stehst du gerade im Leben? Ist das ein Wendepunkt oder nur ein Krafttanken. Wieviel Neues brauchst du gerade? Lasse Liebe auf dein ganzes Wesen im Moment strömen, hilf ihm zu gehen oder inne zuhalten in dem Augenblick.

Und dann erblicke die Zukunft. Bleibe stehen. Fühle den Boden unter dir, halte deinen Freund fest. Sei breit für das Eintreten von Glück und neuem Bewusstsein. Sei bereit für ein Leben was du bestimmst. Du bestimmst deinem Tagesplan, deinen Rhythmus, dein Tempo für dein Leben. Du bestimmst mit wem du deine Energie teilen willst und was dir weiterhilft. Kehre zurück nach Hause und feiere ein neuen Abschnitt mit Torte und Sekt wenn du magst.

Zum Schlafen reibst du dir wieder die Schläfen, das Herz und die Stirnmitte mit einem Tropfen Rosenöl ein.

Am nächsten morgen erzählst du deiner Familie oder Partner was du für Änderungen vor hast. Du bittest um ein Gespräch mit deinem Chef, lade ihn zu einem Café ein. Werdet Freunde. Erzähle ihm von deinen Gedanken und von mir.

Dann schreibst du mir einen Email oder einem Kommentar was du erlebt hast. Dieses Treatment zu schreiben hat mich einen Tag gekostet. Ich schenke es deiner Seele. Wenn du dadurch ein bereichertes Leben führen konntest, kannst du mir bei Paypal eine Spende rüber senden.

So und nun pass gut auf dich auf.

Ich könnte dich jederzeit für meine Projekte Hilfe brauchen und du kannst ganz vielen Menschen weiterhelfen indem du ihnen von deinem Wandel berichtest. Schreib mir, lass uns in einem Netzwerk zusammenarbeiten und richtig glücklich sein. Lots of Love, JyotiMa

Rechtlicher Hinweis: JyotiMa Flak ist kein Arzt oder Heilpraktiker. Sie stellt kein Heilungsversprechen, keine Diagnosen und gibt keine Aussagen zu Krankheitsverläufen ab. Die Sitzungen und Behandlungen ersetzen keinesfalls den Besuch und die Behandlung beim Arzt, Facharzt oder Heilpraktiker. Geistiges Heilen dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ist keine Behandlung im medizinischen oder naturheilkundlichen Sinn sondern eine rituelle Heilung.

LICHT DER NEUEN ZEIT. BEWUSSTSEIN DER LIEBE.

DESIGN | WISSEN | HEILUNG

JyotiMa Flak, Rio de Janeiro

info@jyotimaflak.com, www.jyotimaflak.com

**DESIGN der neuen Zeit
WISSEN der neuen Zeit
HEILUNG der neuen Zeit
by JyotiMa Flak**

www.JyotiMaFlak.com

