



DIE
WEISHEITSCODES

GREGG BRADEN

Uralte Energiemuster,
die unser Gehirn neu vernetzen
und unser Herz heilen

MASTERCLASS WORKBOOK





Inhalt

Wie du dieses Workbook am besten nutzt	3
Willkommen!	4
Was sind Weisheitscodes?	4
Haupterkenntnisse der Masterclass	4
NAVAJO Gebet der Schönheit	6
Herz-Hirn Kohärenz	7
Drei Schritte zur Herz-Hirn Kohärenz	7
übung:	8
Erfahrungen Tag 2:	11
Erfahrungen Tag 3:	13
Erfahrungen Tag 4:	15
Erfahrungen Tag 5:	17
Wie du deine Transformations- und Heilungsreise fortsetzen kannst	22



WIE DU DIESES WORKBOOK AM BESTEN NUTZT

1.

Du kannst dieses Workbook als PDF herunterladen oder, wenn es dir lieber ist, herunterladen oder ausdrucken.

2.

Stelle sicher, dass du alle Übungen im Workbook machst, um die Lehren in dein Leben zu integrieren.

3.

Ein Tagebuch zu führen, spielt auf unserer spirituellen Reise eine ganz entscheidende Rolle. Wir haben Platz gelassen, damit du deine Erkenntnisse aus der Masterclass festhalten und überlegen kannst, wie du sie am besten umsetzt.

4.

Tritt unserer Community-Gruppe auf Facebook bei, um deine Erkenntnisse und Fragen mit Gleichgesinnten zu teilen, die sich auch gerade auf ihrer Transformationsreise befinden!



WILLKOMMEN!

Willkommen zur Weisheitscodes-Masterclass mit Gregg Braden! Wir freuen uns sehr, dass du dich uns auf dieser Transformationsreise angeschlossen hast, auf der wir mit uralten Weisheiten und neuesten wissenschaftliche Erkenntnisse arbeiten.

Je besser du dich selbst kennst, desto besser bist du dafür gewappnet, im Leben mit Veränderung umzugehen.

Um unsere Probleme zu lösen, müssen wir unsere Art zu denken ändern. Um unsere Ängste zu überwinden, muss sich unsere Wahrnehmung davon ändern. Wir Hierzu Hierbei können wir vom Wissen unserer Vorfahren profitieren. In Zeiten der Not war es in alten Traditionen üblich, sich Gesängen, Mantras und Hymnen zuzuwenden.

Es ist Zeit, die Kraft, die in diesen Gesängen, Mantras und Hymnen steckt, für uns wiederzu-entdecken und zu lernen, sie im Alltag anzuwenden.

WAS SIND WEISHEITSCODES?

Weisheitscodes sind mächtige Wortkodexe, die uns durch schwierige Zeiten helfen können. Diese Wortmuster wurden über die Zeit bewahrt und von Generation zu Generation weitergegeben.

Gregg Braden hat Weisheitscodes aus Traditionen gesammelt, die mitunter über 7000 Jahre zurückreichen. Weisheitscodes finden wir in den Upanischen, dem Hinduismus, der Bhagavad Gita, dem Buddhismus, dem Mahabharata, dem Christentum, bei den Essäern und vielen mehr.

- Welche Einfluss üben diese Weisheitscodes auf unser Leben aus?
 - Andrew Newberg, ein Wort besitzt die Kraft, die Gene in unserem Körper zu verändern.

HAUPTERKENNTNISE DER MASTERCLASS

- Weisheitscodes sind Wortmuster, die wir nutzen können, um unsere Reaktionen auf die Umgebung, in der wir uns befinden, zu verändern.
- Zwischen unserer Ahnenlinie und uns besteht ein ununterbrochener Zusammenhang.
- Unsere Systeme verändern sich als Reaktion auf die Umgebung, in der wir uns befinden.
 - Neuroplastizität: Veränderung und Anpassung der Nervenzellen
 - Bioplastizität: Veränderung jedes Organs und Systems im Körper
 - Genetische Plastizität: Veränderung der DNA und der Genexpression in der DNA



- Es gibt vier Grundkräfte: die Schwerkraft, das elektromagnetische Feld, die schwache Kernkraft und die starke Kernkraft.
- Wenn wir unsere Wahrnehmung ändern und die Worte ändern, die wir verwenden, um unsere Erfahrungen zu beschreiben, verändern wir auch die Physiologie unseres Seins.
- Wir sind die einzige Lebensform, die dazu in der Lage ist, zwei Organe in Einklang zu bringen und zu einem einzigen wirkmächtigen System zu machen.
- Wenn wir mit der Erwartung leben, dass Schönheit bereits überall existiert, verändern wir uns im Angesicht dieser Schönheit. Nimm Schönheit als eine Naturkraft an!



NAVAJO GEBET DER SCHÖNHEIT

Schönheit ist laut den Navajo die fünfte Grundkraft. Das Gebet der Schönheit soll uns die Kraft geben, die wir benötigen, um das zu überwinden, was uns im Leben passiert.

Die Schönheit, mit der ich lebe: Schönheit existiert bereits
Die Schönheit, durch die ich lebe: Lass die Schönheit
eine Rolle in deinem Leben einnehmen, die über Aussehen hinausgeht.
Die Schönheit, auf die ich mein Leben gründe:
Die Einladung, dass Schönheit zum Fundament wird





HERZ-HIRN KOHÄRENZ

Um bedeutsame Veränderungen in den Denk- und Verhaltensmustern deines Lebens herbeizuführen, brauchst du Zugang zu deinem Unterbewusstsein. Herz-Hirn-Kohärenz ermöglicht es uns, eine direkte Verbindung zum Unterbewusstsein herzustellen.

Schon drei Minuten dieser Technik senken die Stresshormone im Körper um 23 %; steigern das DHEA, die Vorstufe aller Hormone im Körper, um 100 % und verbessern die Verbindung zwischen Herz und Hirn.

- Wortkodexe sind im Zustand der Herz-Hirn-Kohärenz am wirksamsten.
- Die optimale Frequenz, um Herz und Hirn in Einklang zu bringen, liegt bei 0,1 Hertz. Das ist eine universelle Frequenz und außerdem auch die Grundfrequenz der Magnetfelder der Erde.
- Alles im Körper ist miteinander verbunden.
- Die sich einstellende Harmonie ist aber nicht auf Herz und Hirn beschränkt. Sie weitet sich auf alle Organe und alle Systeme im Körper aus.
- Wenn du Harmonie zwischen deinem Herz und deinem Hirn herstellst, bringst du auch deinen Körper und all seine Systeme mit dem Magnetfeld des Planeten in Einklang.

DREI SCHRITTE ZUR HERZ-HIRN KOHÄRENZ

Schritt 1: Schließe die Augen. Berühre sanft dein Herzzentrum und lass dein Bewusstsein von deinem denkenden Geist in dein fühlendes Herz wandern.

Schritt 2: Verlangsame deine Atmung. Atme länger aus als du einatmest. Atme in diesem Tempo weiter und konzentriere dich, so gut du kannst, auf dein Herzzentrum.

Schritt 3: Spüre ein positives, lebensbejahendes, erbauliches Gefühl im Körper. Es funktioniert mit vielen Gefühlen, aber Dankbarkeit ist am universellsten. Versuche, während du dich auf dein Herzzentrum fokussierst und weiterhin langsam atmest, so gut du kannst, Dankbarkeit zu spüren.

Tausende von Jahren Erfahrung haben diese drei einfachen Schritte verfeinert.



ÜBUNG: EINE GEWOHNHEIT ENTWICKELN UND BEIBEHALTEN

Eine neue Gewohnheit zu entwickeln, egal wie klein oder groß diese ist, ist häufig eine Herausforderung. Eine tolle Möglichkeit, die Angst vor völliger Veränderung zu verringern, ist, eine neue Gewohnheit in eine alte einzubetten.

Trinkst du deinen morgendlichen Tee nach dem Aufwachen zu einer bestimmten Uhrzeit? Ergänze einfach das morgendliche Teetrinken um eine kleine Meditation. Indem wir die neue Gewohnheit mit einer schon bestehenden Gewohnheit verbinden, sorgen wir dafür, unsere gewohnte Routine nicht zu stark zu verändern und zu früh zu viel von uns zu verlangen.

In dieser Masterclass haben wir das Schönheitsgebet kennengelernt. Finde eine Aktivität, die fester Bestandteil deines Alltags ist und in die du die Herz-Hirn-Kohärenz-Methode einbetten und bei der du über diesen Weisheitscode nachdenken kannst. Ist es ein morgendlicher oder nachmittäglicher Tee? Sitzt du täglich ein paar Minuten in deinem Garten? Kurz vor deiner Siesta? Oder hast du vielleicht schon eine feste Zeit zum Meditieren?

Sobald die Arbeit mit den Weisheitscodes erfolgreich in deinem Alltag integriert ist, möchtest du dein Repertoire womöglich ausweiten, indem du neue Codes lernst und du neue Wege findest, sie in deine Denkgewohnheiten einzubauen.

Lasse deiner Inspiration freien Lauf!



PRAXISÜBUNG ZUM WEISHEITSCODE

Lese das Schönheitsgebet der Navajo erneut und spreche oder flüstere dabei die Zeilen mindestens 3 Minuten lang. Beobachte deine körperlichen Empfindungen: Bist du besorgt? Ruhig? Nervös? Entspannt? Beobachte deine Emotionen: Fühlst du dich ängstlich? Sicher? Außer Kontrolle? Unter Kontrolle?

Halte deine Erfahrungen fest:

Datum.....Uhrzeit.....

Aus welchem Grund hast du dir diesen Weisheitscode zum Arbeiten ausgesucht?

.....

.....

.....

.....

Halte deine Erfahrungen schriftlich fest:

Körperliche Empfindungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Empfindungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hattest du bestimmte Erkenntnisse oder Gedanken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Versuche fünf Tage lang, das Schönheitsgebet, so gut du kannst, in eine bestehende Gewohnheit deiner Wahl einzubetten. Wenn du einen Tag auslässt, mach am nächsten Tag weiter.



ERFAHRUNGEN TAG 2:

Datum.....Uhrzeit.....

Aus welchem Grund hast du dir diesen Weisheitscode zum Arbeiten ausgesucht?

.....

.....

.....

.....

Halte deine Erfahrungen schriftlich fest:

Körperliche Empfindungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Empfindungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hattest du bestimmte Erkenntnisse oder Gedanken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ERFAHRUNGEN TAG 3:

Datum.....Uhrzeit.....

Aus welchem Grund hast du dir diesen Weisheitscode zum Arbeiten ausgesucht?

.....

.....

.....

.....

Halte deine Erfahrungen schriftlich fest:

Körperliche Empfindungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Empfindungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hattest du bestimmte Erkenntnisse oder Gedanken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ERFAHRUNGEN TAG 4:

Datum..... Uhrzeit.....

Aus welchem Grund hast du dir diesen Weisheitscode zum Arbeiten ausgesucht?

.....

.....

.....

.....

Halte deine Erfahrungen schriftlich fest:

Körperliche Empfindungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Empfindungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hattest du bestimmte Erkenntnisse oder Gedanken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ERFAHRUNGEN TAG 5:

Datum..... Uhrzeit.....

Aus welchem Grund hast du dir diesen Weisheitscode zum Arbeiten ausgesucht?

.....

.....

.....

.....

Halte deine Erfahrungen schriftlich fest:

Körperliche Empfindungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Emotionale Empfindungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hattest du bestimmte Erkenntnisse oder Gedanken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



NOTIZEN

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



NOTIZEN

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



NOTIZEN

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



WIE DU DEINE TRANSFORMATIONS- UND HEILUNGS- REISE FORTSETZEN KANNST

Transformation ist keine einmalige Übung, sondern eine lebenslange Reise. Wir haben oft die große Absicht, neue Gewohnheiten und Denkmuster aufzubauen – oft ist das jedoch zu viel zu schnell und unsere Vorsätze bleiben auf der Strecke. Wir müssen unser Unterbewusstsein behutsam aus seiner Komfortzone bewegen und ihm zeigen, dass die Veränderung sicher ist, und zwar Schritt für Schritt!

Mit anderen Worten: Wir wollen nicht, dass das hier etwas Einmaliges ist, bei dem du etwas auswendig lernst und danach einfach wie bisher mit deinem Leben weitermachst. Wir wollen, dass das Gelernte richtig in dein Leben integriert ist, damit sich die Heilkräfte der Weisheitscodes auf deiner Transformationsreise weiter entfalten können!

GREGG BRADENS 9-TEILIGER ONLINE-WEISHEITSKURS

Diese Masterclass ist eine Einführung in den 9-teiligen Online-Weisheitskurs. Da du bereits diese Masterclass absolviert hast, würden wir uns freuen, wenn du auch an diesem Programm teilnimmst, bei dem wir:

die heilende und transformative Kraft der Weisheitscodes für innere Stärke, Verlust, Angst, Schutz und Liebe entdecken. Wir werden auch etwas über die Kraft von Gleichnissen erfahren und Power-Codes kennenlernen, die wir verwenden können, um unsere Erfahrung der Realität zu verändern.

Zusätzlich erhältst du - und das ist besonders wichtig - lebenslangen Zugang zu einem erstklassigen Online-Programm. Darin eingeschlossen sind auch exklusives Bonusmaterial und Meditationen von Gregg Braden und:

- Alberto Villoldo: Spirituellen Ballast loslassen
- Marcela Lobos: Das göttlich Weibliche nutzen
- Andreas Goldemann: Intuitive Klangheilungssession
- Mini-Reihe über das Heart Math Institute einschließlich Meditationen

Und vieles mehr!

Denke immer daran: Es gibt Informationen, die informieren und es gibt Informationen, die transformieren. Wenn du diese Arbeit weitermachst, werden die hier erhaltenen Informationen für dich zur Transformation.