

### **Info3**      **ABLAUF EINER SITZUNG – DIE AUFRECHTERHALTUNG DES ENERGIEFELDES**

Der letzte Schritt ist der Schritt in die **Selbstständigkeit**:

Hier lernst Du, wie du **eigenständig** im Alltag dein Energiefeld optimal aufrechterhältst oder es nach einer Schwächung selber wieder aufbaust!

Im Kern geht es darum, deine **Handlungsfähigkeit** in jeder möglichen Situation zu bewahren! Das bedeutet mit jeder Situation angemessen umgehen zu können.

Hierzu dienen **Übungen und Rituale**, die du in dein Leben integrieren und anpassen kannst. Wichtig ist, dass Du nicht einfach meine Übungen kopierst, sondern deine **eigene Form** daraus erschaffst!

Beim letzten Schritt ist die Grundlage **Sinn im Leben** zu finden! Denn nur, wenn Du Sinn findest, kannst du **dauerhaft glücklich** und **gestärkt** sein, unabhängig von äußeren Zuständen. Also werden wir uns mit deiner **Lebensaufgabe** beschäftigen, die du vielleicht schon kennst, vielleicht auch nicht. Und die Frage ist, in welcher Form du sie leben möchtest und kannst! Nichts muss, alles darf!