

Emotionen und Affirmationen

in der Energetischen Psychologie

nach Dr. John Diamond, Die heilende Kraft der Emotionen bzw. Fred Gallo,
Steve Reed, Quick REMAP, und
David Feinstein, Energy Psychology Interactive



Dipl. Psych. Ralf Steinkopff
Moosdorfstrasse 3
D-12435 Berlin
+49.30.8524404
steinkopff@web.de
www.epizentrum.info

	Erweiterte AKP	Negative / Positive Emotionen	Affirmationen
GG 26 Rg26/UN	GG24.5, GG20, GG17 GG24.5, GG20 GG24.5, GG21, GG15&2	Verlegenheit - Fehlender Mut, fehlendes Rückgrat – Traurigkeit, Scham, Angst Gesunder Stolz – sich stark fühlen, aufrecht stehen	<i>Ich bin ruhig und gelassen. Ich fühle mich wohl. Ja, ich kann das. Ja, ich kann (mein Problem) lösen.</i>
ZG 24 Rs24/UL	ZG22 ZG8 ZG20, ZG8&GG24.5	Scham – Verletzbarkeit - Scham Gesunder Stolz - Gefühl von Sicherheit, in sich ruhen	<i>Ich bin wertvoll. Ich bin klar, ruhe in mir und vertraue mir voll und ganz, diese Herausforderung gut zu meistern.</i>
KS 9 Pc9/MF	KS8, KS7, KS6 KS6 KS8, KS7, KS3	Bedauern, Reue, Eifersucht, sexuelle Spannung, Dickköpfigkeit – Befremden bei Wahlmöglichkeiten und Ansprüchen, Leugnen der Herzenswünsche Loslassen der Vergangenheit, Entspannung, Großzügigkeit – bestimmt, Herzenswünsche vorrangig	<i>Ich lasse die Vergangenheit los. Ich bin großzügig. Ich bin entspannt. Ich bin mir meiner Wünsche bewusst. Ich unterstütze meine innersten Bedürfnisse.</i>
He 9 H9/KF	He8, He7, He3 He4-7 He7, He2 ZG20 (Herzchakra)	Ärger – Herzschmerz, gebrochenes Herz – Wut, Ärger Liebe, Vergebung – Liebe für sich und andere	<i>Mein Herz ist voller Vergebung. Ich atme Liebe ein. Ich kann (das, was nötig ist,) mit Liebe tun.</i>
Ma 1 S1/JB	Ma4, Ma5, Ma12, Ma45 Ma36 Ma43, Ma14-15: (Schmetterling)	Angst, Ekel, Enttäuschung, Gier, Hunger - Übertriebene Sorgen – Traurigkeit, Wut, Ärger, Angst Zufriedenheit - Ruhe, Vertrauen	<i>Ich bin zufrieden. Ich bin ruhig und gelassen. Ich lasse meine Sorgen gehen. Ich vertraue dem Lösungsprozess (dem Universum).</i>
3E 3 T3/SP	3E1, 3E23 3E4 3E23, 3E23->16 Neurovaskul. 3E: (Schläfen halten)	Depression, Verzweiflung, Einsamkeit – Kampf, Flucht, Einfrieren - Traurigkeit Hoffnung, Leichtigkeit, Beschwingtheit – sich sicher fühlen	<i>Ich bin hoffnungsfroh. Ich bin leicht und beschwingt. Ich bin sicher. Ich bin sicher, weil ich (das Problem) löse.</i>
Dü 3 IT3/HK	Dü1, Dü4 Dü4 Dü3-5, Dü8, Dü18	Traurigkeit, Kummer – sich gespalten, hin und her gerissen fühlen - Traurigkeit Freude – Entschlossenheit, (discernment)	<i>Ich bin voller Freude. Ich hüpfte vor Freude. Ich weiß, was ich will (was ich tun werde). Ich bin entschlossen, (dieses Problem) zu lösen.</i>
Bl 2 V2/AB	Bl 1, Bl 10 Bl 64-67 Bl 1, Bl 10	Ruhelosigkeit, Ungeduld, Frustration – Angst – Wut, Ärger, Angst Frieden, Harmonie - Mut, Vertrauen, Hoffnung	<i>Ich bin ausgeglichen. Ich bin friedlich. Ich komme weiter mit Mut und Vertrauen. Ich bin voller Hoffnung (mein Problem zu lösen).</i>
Lu 11 P11/DP	Lu10, Lu9 Lu5 Lu10, Lu9, Lu1	Hochmut, Verachtung, Intoleranz – Sorge, Abhängigkeit – Wut, Ärger Demut, Toleranz, Bescheidenheit - Inspiration (einatmen), Loslassen (ausatmen)	<i>Ich bin demütig. Ich bin tolerant. Ich bin bescheiden. Ich habe Vertrauen (dass das Problem gelöst wird). Ich lasse (es) los.</i>
Le 14 H14/RP	Le8, Le5, Le3 Le3 Le9, Le8	Unglücklichsein, Ärger – Wüten gegen sich selbst, Schuldgefühl – Wut, Angst, Traurigkeit Glücklichsein, Frohmüt – freundlich zu sich sein	<i>Ich bin glücklich. Ich habe Glück. Ich bin fröhlich. Ich mag mich. Ich bin nicht mehr verärgert über mich.</i>
Gb 1 F1/SA	Gb2, Gb14 Gb34 Gb2, Gb14, Gb31	Wut, Zorn - Ungerechtigkeit, Wut – Wut, Ärger Liebe, Vergebung - Toleranz, Güte	<i>Ich wende mich ändern mit Liebe zu. Ich werde gütig sein und verzeihend.</i>
MP 21 L21/JA	MP1, MP20 MP6 MP1, MP9, Neurolymph. MP: 1 Rippe unter Brust	Angst vor der Zukunft - Übertriebenes Mitleid, Angst um andere – Scham, Angst Vertrauen in die Zukunft, Zuversicht - Fairness sich selbst gegenüber	<i>Ich glaube an meine Zukunft. Ich vertraue auf meine Zukunft. Ich bin sicher. Ich fühle mit mir selbst.</i>
Ni 27 R27/SB	Ni1, Ni3 Ni3-5 Ni1, Ni3, Ni8	Angst, sexuelle Unschlüssigkeit - Ängstliche Isolation, Scham - Angst Ruhe, sexuelle Sicherheit – auf andere zugehen, freundlich zu sich sein	<i>Meine (sexuellen) Energien sind ausgewogen. Ich bin freundlich zu mir selbst. Ich gehe mutig auf meinem Weg weiter.</i>
Di 1 IC1/ZF	Di4, Di20 Di4 Di4, Di10, Di20	Schuld – Kontrollieren, Festhalten – Angst, Scham, Traurigkeit Selbstwert - Entspannung	<i>Ich bin von Grund auf rein und gut. Ich bin es wert geliebt zu werden. Ich lasse los. Ich lasse all die Haken und Ösen fallen, die mich (an das Problem) gebunden haben. Ich liebe. Ich glaube. Ich vertraue. Ich verzeihe. Ich bin dankbar. Ich bin mutig.</i>
ZG 20 Rs20/TP			