

**Du willst endlich raus aus
deinem Schmerz im Leben??**



**Starte jetzt
mit ersten Schritten . . .**



. . . in dein befreites Leben!!!

Du bekommst:

Einführungsvideo und 6 Modulvideos.

1. Modul **„Hör mal, wer da mit dir spricht.“** S. 3 – 9
2. Modul **„ Und was spricht er? ”**
S. 10 – 13 und 2 Pdf
3. Modul **Es war einmal . . .**
S. 14
4. Modul **Ein Blick hinter deinen Vorhang**
S.15 – 19 mit **Geschenk und Bonus**
5. Modul **Mit allen Sinnen und mehr**
S. 20 - 22
6. Modul **Wie geht es weiter?**
S. 23 - 29

Ich begleite dich mit meiner über 40jährige Erfahrung mit Menschen, Körpern und Schmerzen, die mir gezeigt hat, wie wichtig es ist, den Menschen in seiner Ganzheit zu betrachten und die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele zu klären, um **nachhaltig die schmerzhaften Blockaden im Leben auf allen Ebenen zu lösen.**

Du bekommst:

Einführungsvideo und 6 Modulvideos.

1. Modul „**Hör mal, wer da mit dir spricht.**“ S. 3 – 9
2. Modul „**Und was spricht er?**“ S. 10 – 13 und 2 Pdf
3. Modul **Es war einmal . . .** S. 14
4. Modul **Ein Blick hinter deinen Vorhang** S.15 – 19 mit **Geschenk und Bonus**
5. Modul **Mit allen Sinnen und mehr** S. 20 - 22
6. Modul **Wie geht es weiter?** S. 23 - 29

Ich begleite dich mit meiner über 40jährige Erfahrung mit Menschen, Körpern und Schmerzen, die mir gezeigt hat, wie wichtig es ist, den Menschen in seiner Ganzheit zu betrachten und die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele zu klären, um **nachhaltig die schmerzhaften Blockaden im Leben auf allen Ebenen zu lösen.**

„Hör mal, wer da mit dir spricht“

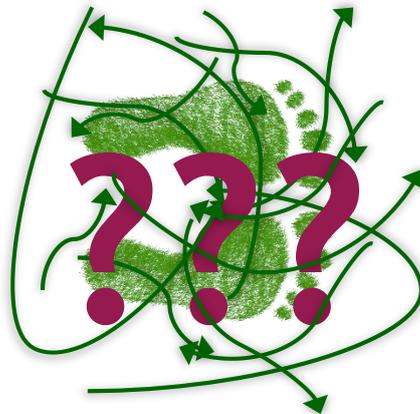
Kennst du das aus deinem Leben?

Du **verzweifelst** daran, dass dein Körper immer wieder **Schmerzen** oder andere Symptome macht?

Es **verwirrt** dich, dass es keine Erklärung gibt, du schon alles ausprobiert hast und nichts nachhaltig wirkt?

Es macht dir **Angst**, dass du, wenn dein Körper nicht mehr funktioniert, dann vielleicht nicht mehr arbeiten und deinen Lebensstandard nicht mehr halten kannst?

Du hast das Gefühl, dass du nicht mehr zur Ruhe kommst und nur noch **funktioniierst** und nicht lebst?



»Folge deinem Wunsch nach Klarheit und Zufriedenheit. Mache den ersten Schritt in dein freies, selbstbestimmtes Leben. Lenke deinen Fokus auf dich, deine Wünsche und Bedürfnisse.«

Kirsten Kamm

Klarheitscoach für Menschen in Wandlungsphasen

„Hör mal, wer da mit dir spricht“

Willst du **Erleichterung** spüren, klarer sein, zur Ruhe kommen und dich befreiter fühlen!

Willst du dieses Gefühl von **Leichtigkeit**, **Gelöstheit** und **Klarheit** für immer in deinem Leben erlangen und manifestieren?

Hast du schon alles probiert? Nichts hat geholfen, niemand konnte dir helfen?



Dann beglückwünsche dich jetzt selbst! Denn dadurch das du diesen Onlinekurs gekauft hast, bist du schon **deinen ersten Schritt in dein neues Leben gegangen!!!** Sei stolz auf dich!



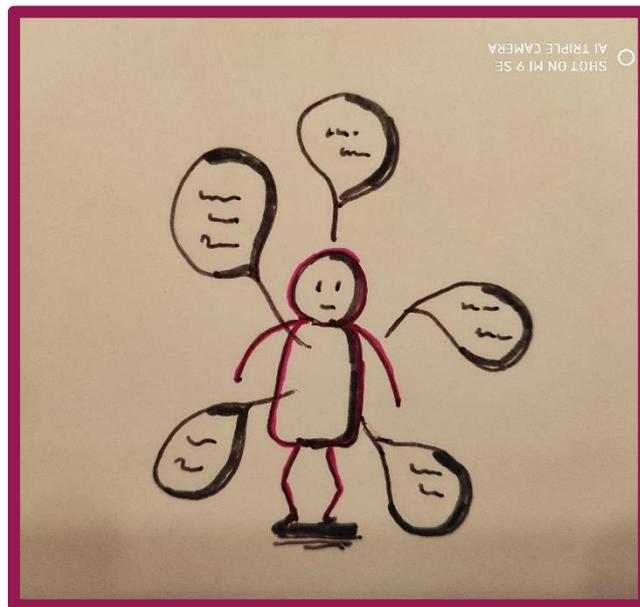
Denn letztendlich kannst nur du dir helfen, indem du endlich losgehst!!

1

Und ich begleite dich jetzt auf einem Stück deines Weges.

„Hör mal, wer da mit dir spricht“

- Auf den nächsten 3 Seiten findest du einige Beispiele zu Redewendungen die wir automatisch und deshalb unbewusst im Alltag gebrauchen.
- Natürlich sind diese absolut nicht vollständig!
- Wenn du dich mit diesen Redewendungen beschäftigst., wirst du erste Klarheit bekommen,, warum es wichtig ist, sich damit zu beschäftigen um ein gelösteres Leben zu erlangen.



Lese dir diese aufgeführten Beispiele durch.

Du kannst auch ankreuzen, welche du kennst, hörst oder sogar selbst verwendest.

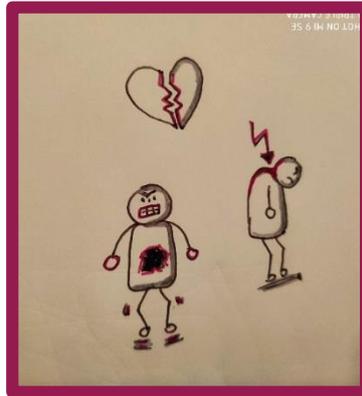
Und es gibt Raum für eigenen Formulierungen oder Redewendungen, die dir selbst noch in den Sinn kommen.

Endlich raus aus meinem Schmerz im Leben!



„Hör mal, wer da mit dir spricht“

- Die Zähne zusammenbeißen
- Die Nase voll haben
- Jemanden etwas husten
- Halsstarrig sein
- Etwas sitzt im Nacken
- Zu Kreuze kriechen
- Verknöchert / versteift sein
- Sich krumm Legen
- Auf den Nerv gehen
- Es juckt mich nicht
- Aus der Haut fahren
- Gebrochenes Herz
- Unter Druck sein



Eigene Formulierungen:

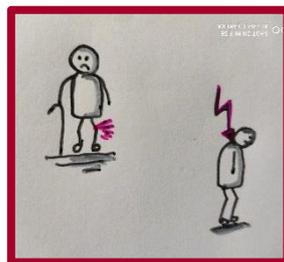
-
-
-
-
-

Endlich raus aus meinem Schmerz im Leben!

1

„Hör mal, wer da mit dir spricht“

- Der Atem stockt
- Die Luft bleibt weg
- Gelb vor Neid
- Etwas ist über die Leber gelaufen
- Sauer reagieren
- Ein Loch in den Bauch ärgern
- Etwas in sich hineinfressen
- Vom Ehrgeiz zerfressen
- Das schlägt mir auf den Magen
- Das geht mir an die Nieren
- Vor Angst in die Hosen machen
- Mir sind die Hände gebunden
- Das Leben nicht im Griff haben
- Mit Fingerspitzengefühl
- Kalte Füße bekommen



Eigene Formulierungen:

-
-
-
-
-

Endlich raus aus meinem Schmerz im Leben!



„Hör mal, wer da mit dir spricht“

- Mit beiden Beinen im Leben stehen
- Aus dem Gleichgewicht sein
- Weiche Knie bekommen
- Übers Knie brechen
- In die Knie zwingen
- Wo drückt der Schuh
- Standpunkt
- Zum Zerreißen gespannt
- Aufreibend
- „Scheiß drauf“ oder „Schiss haben“
- Die Nerven liegen blank
- Kann ich mir das leisten?



Eigene Formulierungen:

-
-
-
-
-

Endlich raus aus meinem Schmerz im Leben!

1

„Hör mal, wer da mit dir spricht“

Im Anhang findest du zwei Listen als Pdf.
Drucke diese aus!

Wir nutzen diese Listen im nächsten Modul.



Herzlichen Glückwunsch!
Du bist den nächsten Schritt gegangen.



Weiter geht es im nächsten Modul:

Und was spricht er?

Und was spricht er?

Egal welche Sprache dein Körper nutzt um mit dir zu sprechen, dieser Körperzustand fühlt sich auf Dauer nicht gut an und verschlechtert sich meistens auch mit der Zeit.



Welche Auswirkungen hat das für dich in deinem Leben?

Notiere hier deine Erfahrungen:

Und was spricht er?

Schmerzfreiheit, Leichtigkeit, Ruhe,
Zuversicht, Gelöstheit . . .



Möchtest du diesen Zustand erreichen?

Dann gehe jetzt los!

Denn wenn du diese Schritte gegangen bist, wirst du Erleichterung spüren, klarer sein, zur Ruhe kommen und dich befreiter fühlen!

Und wie würde sich dein Leben dadurch verändern?

Schreibe es dir hier auf:

Und was spricht er?

Jetzt nimm dir deine ausgedruckten Listen (siehe nächste Seite) vor:

1. Fülle die Liste über deine Symptome aus und ergänze sie gegebenenfalls in den nächsten Tagen.
2. Führe ein Tagebuch.
3. Finde Zusammenhänge. Und auch wenn du denkst, da gibt es keine. Schau immer wieder aufmerksam hin. Beobachte dich.

Sei wirklich interessiert an dir und deinem Körper.



Lass dir für diese Aufgabe Zeit!

Sie ist ein wichtiger Schritt auf deinem Weg raus aus deinem Schmerz und rein in dein befreites Leben!

Danach sehen wir uns im nächsten Modul wieder

Es war einmal . . .

Wenn sich der Körper meldet:

STOPP!!! Was du da gerade tust, funktioniert nicht für dich. Es ist an der Zeit für eine Ruhepause, dafür, die Dinge neu einzuschätzen, nachzudenken. Es gibt da etwas, was du tun musst, was du im Augenblick nicht tust. Finde heraus, was das ist und tue etwas Konstruktives, um dein Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen



Das ist mir wichtig:

Im nächsten Modul wartet dein **Geschenk** auf dich!

Ein Blick hinter deinen Vorhang

Ein Blick hinter deinen Vorhang

Wie geht es weiter, wenn du nichts unternimmst?

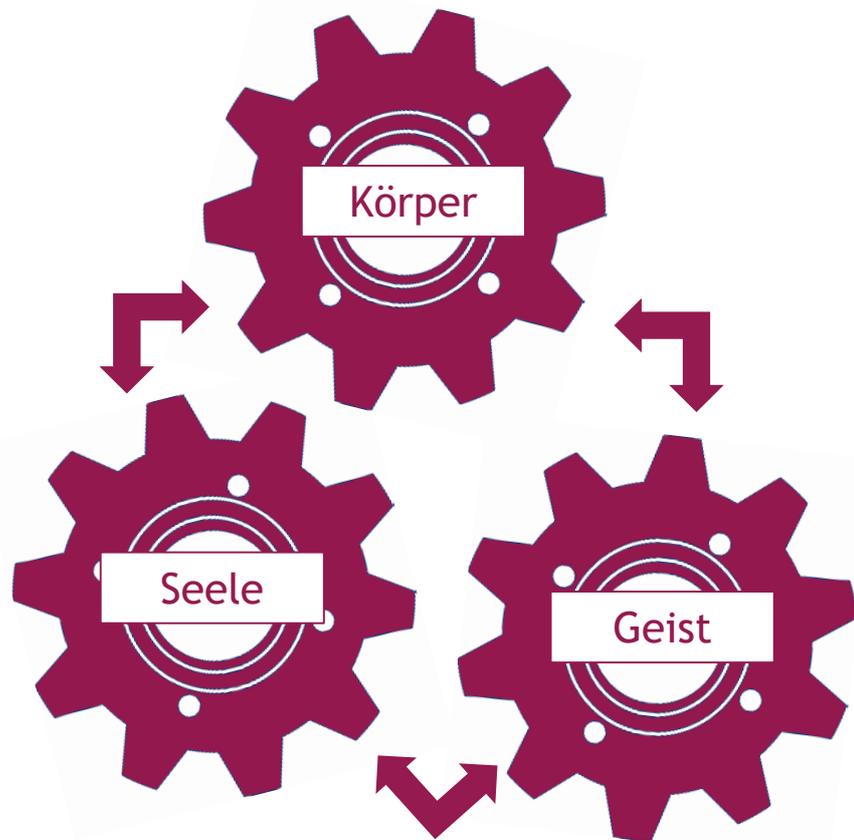
Deine Ängste werden größer, deine Unruhe steigt. Vielleicht hast du Existenzangst, weil dein Körper immer weniger funktioniert und du Angst hast, nicht mehr für deinen Lebensstandard sorgen zu können.

Das wirkt sich dann auch auf deine Psyche aus. Denn wenn es dem Körper nicht gut geht, wir dauerhaft Schmerzen und Unwohlsein haben, geht es uns auch sonst nicht gut. Das funktioniert auch umgekehrt. Wenn es dir psychisch nicht gut geht, dann kann es auch sein, dass dein Körper irgendwann Symptome zeigt.



Ein Blick hinter deinen Vorhang

Mental zeigen sich diese Auswirkungen, indem du dich nicht mehr gut konzentrieren kannst. Müde bist und deshalb nicht denken kannst oder das Gedankenkarussell nicht mehr zu stoppen ist. Und verwirrt bist, weil nichts hilft und du nicht mehr weißt, was du tun kannst / sollst..



Denn:

**Alles hängt zusammen und
alles spielt ineinander.**

Und diese Erkenntnis und das Wissen darum ist nicht nur wichtig um zu heilen, **sondern auch so spannend!**

Und hier kommt mein **GESCHENK** für dich!

Ein Blick hinter deinen Vorhang

Hier kommt Dein Geschenk!!!

Deine individuelle Frage an mich:

info@prakikamm.de

Und schreib mir bitte dazu, ob ich bei der Antwort deinen Vornamen verwenden darf.

Die Antwort kommt in der FBGruppe „Mit Klarheit rein in dein befreites Leben!“ und per Newsletter.

Da du jetzt schon einiges an Wissen erworben hast, kannst du es jetzt direkt anwenden und dir ein eigenen Antwort geben:

Meine ergänzende Antwort:

Ein Blick hinter deinen Vorhang

Dieser Bonus ist eine wertvolle Übersetzungshilfe deiner Körpersignale.

Hier findest du einige Hinweise zu Zuordnungen von Körperregionen, die dir noch mehr Klarheit geben können, was die dein Körper erzählen möchte.

Rechte Seite:

Diese Seite hat mit dir und der Außenwelt zu tun. Was kommt von außen zu dir und wie gehst du nach außen. Es ist unsere männliche Seite. Autorität, Macht und Kontrolle sind hier angesiedelt, ebenso wie die Angst. Angst vor Veränderung und Angst die Kontrolle zu verlieren.

Linke Seite:

Diese Seite hat mit dir und der Innenwelt zu tun. Es ist unsere weibliche Seite. Unsere fürsorgliche, umsorgende und weiche Seite. Es geht um Kreativität und Intuition.

Ein Blick hinter deinen Vorhang

Dein Bonus ist eine wertvolle Übersetzungshilfe deiner Körpersignale.

Nabel: Wahl/keine Wahl

Hände/Füße: Einssein/Trennung

Handgelenke/Knöchel;
Eingestimmtsein/Gleichgültigkeit

Knie/Ellenbogen: Sicherheit/Verlustangst

Oberschenkel/Oberarme/Nacken:
Begeisterung/Feindseligkeit

Schultern/Hüftgelenke/Becken:
Interesse/Groll

Lunge/Herz/Ausscheidungen:
Bereitwilligkeit/Zorn

Verdauung allgemein:
Annahme/Widerstand

Mehr davon bekommst du in meinem Kurs:
„**Mit 9 Schritten raus aus deiner Verwirrung
und rein in dein befreites Leben!**“

Mit allen Sinnen und mehr!

Mein „1. Hilfe TIPP“ für dich:
Immer und überall zu jeder Zeit anwendbar:

Konzentriere dich auf einen dieser Sinne und dann bleibe dabei. Für ein paar Atemzüge.

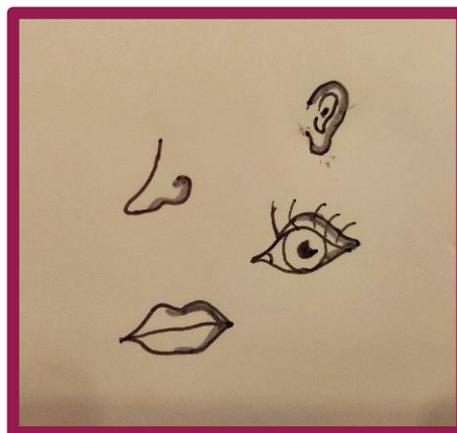
Was siehst du? Sieh genau hin. Und konzentrier dich wirklich auf das, was du siehst. Beschreibe es so genau wie möglich.

Was riechst du?

Was schmeckst du? Auch wenn du gerade nichts isst!

Was hörst du?

Was fühlst du? Da geht es z.B. ums Kleidung fühlen auf der Haut. Regen , Sonne etc..



Übe das regelmäßig!

Es bringt dich unmittelbar zu dir, in deine Mitte und du bist auf dich konzentriert, somit hast du Zugriff auf deine Kraft und Energie!

Endlich raus aus meinem Schmerz im Leben!

5

Mit allen Sinnen und mehr!

Welcher Sinn fiel dir am Leichtesten?

Weitere Erkenntnisse:

Welche Veränderungen hast du festgestellt?

Mit allen Sinnen und mehr!

Und schon sind wir beim **Abschluss deiner ersten wichtigen Schritte** aus deinem alten schmerzenden, verwirrten und blockierten Leben!



Und **am Anfang eines Weges** in dein schmerzfreies, gelöstes und befreites Leben!!!



Sehr gerne begleite ich dich auch weiter bei deinen nächsten Schritten:
Zum Beispiel mit meinem nächsten Angebot.

Überblick Angebot:

„Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt“

Sperrmüll-Termin!

Wünsch dir was!

Entdecke deine Oase.

Spieglein, Spieglein
an der Wand.

Öffne deine Schatzkiste!

Was treibt dich an?

Welches Drama (er)lebst
du?

Was schmerzt dich?

Mit 9 Schritten rein in dein befreites Leben!

Endlich raus aus meinem Schmerz im Leben!

6

Details Schritt 1 - 3

Schritt 1

Was schmerzt dich?

Diesen Schritt bist du schon ein ganzes Stück gegangen!



Schritt 2

Welches Drama (er)lebst du?

Schluss mit dem Lebensdrama!



Schritt 3

Was treibt dich an?

Aug in Aug mit deinen Antreibern!



Klarer Durchblick!

Mit 9 Schritten rein in dein befreites Leben!

Endlich raus aus meinem Schmerz im Leben!

6

Details Schritt 4 - 6

Schritt 4

Öffne deine Schatzkiste!

Welche Schätze verbirgst du vor dir selbst?



Schritt 5

Spieglein, Spieglein
an der Wand.

Wer versteckt sich hinter dir?



Schritt 6

Entdecke deine Oase.

Energie!



Klare Erkenntnis!

Mit 9 schritten rein in dein befreites Leben!

Endlich raus aus meinem Schmerz im Leben!

6

Details Schritt 7 - 9

Schritt 7

Wünsch dir was!

Es geht um dich!



Schritt 8

Sperrmüll-Termin!

Gründliches Aufräumen!



Schritt 9

„Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt“

Übernimm das Steuer in deinem Leben!



Gelöste Klarheit!

Mit 9 schritten rein in dein befreites Leben!



Endlich raus aus meinem Schmerz im Leben!

6

... in dein befreites Leben!!!

Wie hört sich das für dich an?!

Worauf wartest du noch?!

Es ist Zeit für deine Zeit!



Jetzt!

Mit 9 Schritten rein in dein befreites Leben!

6

... in dein befreites Leben!!!

Es gibt noch viel zu Entdecken auf deinem Weg!

Zum Beispiel in diesem Kurs:

Kurs:
Mit 9 Schritten raus aus
deiner Verwirrung
und mit Klarheit rein
in **dein befreites Leben!**

Du bekommst:

- 9 Module zum Selbstlernen
- 9 Videos
- 3 Mal ein 1:1 Mailfeedback zur Umsetzung von Modulaufgaben.
- ca. 12 Arbeitsblätter
- 3 Meditationen
- FB Gruppe mit Q&A
- Emailsupport (innerhalb von 48Std. Antwort)
- Weitere Boni

Da du einen großen Teil des ersten Moduls mit der Teilnahme an diesem Kurs schon gegangen bist, bekommst du bei Kursanmeldung zum „9 Schritte-Kurs“ einen Nachlass von 10%..

Anmeldung für die Warteliste: Start 2021!
www.kirstenkamm.de/Angebote/

Mit 9 Schritten rein in dein befreites Leben!

6

. . . in dein befreites Leben!!!

Es gibt noch viel zu Entdecken auf deinem Weg!

Mache jetzt den nächsten



in dein selbstbestimmtes, befreites Leben
voller Klarheit und Gelöstheit!

Buche hier dein

15minütiges kostenloses
Klarheitsgespräch:
www.kirstenkamm.de/termin/

Dieses Gespräch findet telefonisch, per Zoom
oder Skype statt.