

Dein Fragebogen für mehr Klarheit

(Drucke Dir die Seiten 1 und 2 aus. Dann hast Du sie immer bereit für den Tag)

Stelle Dir am besten jeden Morgen und auch zwischendurch die Fragen:

Wie geht es mir jetzt gerade?

Wie fühle ich mich gerade?

Wie will ich mich fühlen?

Was kann ich spontan tun, dass ich mich besser fühle?

Was denke ich gerade?

Ist das positiv, was ich denke?

Bringt es mich voran, mit dem, was ich will?

Wenn Nein, was will ich stattdessen Denken?

Was könnte mir helfen auf andere Gedanken zu kommen?

Wenn mir ein Zustand, (Gedanke, Handlung, Tätigkeit nicht gefällt)

Was kann ich jetzt spontan tun, diese Situation etwas zu verbessern?

Welche kleine Änderung ist jetzt gerade möglich?

Was würde ich stattdessen gerne tun?

Was will ich wirklich?

Was würde ich tun, wenn ich alles tun dürfte?

Welche Wege gibt es dahin?

Was brauchst Du dazu?

Mehr Selbstvertrauen? Mehr Mut? Mehr Selbstliebe? Mehr Fähigkeiten?

Mehr Energie? Mehr Gesundheit/Fitness?

Wer kann mir dabei helfen, dass es mir besser geht?

Wie soll mein Leben aussehen?

Was ist mir wichtig?

Welche Veränderung wünsche ich mir?

**Mit deinem ersten Lebenstag beginnt eine Reise.
Eine wunderbare Reise von Erlebnissen, Erschaffen,
Entwickeln, Wachstum und Lieben, was da ist.**

Die Kunst ist es, die Balance im Alltag zu finden.

**Für ein glückliches und harmonisches Dasein.
In einer Welt voller Fülle und Möglichkeiten
den eigenen einzigartigen Weg zu finden.**

Das Wissen um die Magie der eigenen Macht ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden.

Wenn Du weißt, wie Du deine Energien in jeder Lage regenerieren, aufbauen und halten kannst,
hast Du ein gesundes, energiereiches, glückliches und entspanntes Leben.

Was ist Glück für Dich?

Was macht Dich glücklich?

**Was ist für Dich das Wichtigste in Deinen Leben?
Momentan? Langfristig gesehen?**

Wie siehst Du Dich selber?

**Was hindert Dich daran, es jetzt zu suchen ...
Dein Licht, Deine Energie und Dein Spaß am Leben?**

Falls Du viele Ängste in Dir hast, ist das ein Zeichen von großer Unsicherheit.
Du hast keine Klarheit, was Du willst.
Du lässt Dich treiben.
Mal schauen, was mir als Nächstes passiert.
Das macht unsicher.
Vielleicht tust Du auch etwas, was Dir gar nicht liegt.
Wo Du keinen Spaß dran hast?

Dir fehlen vielleicht die Fähigkeiten für etwas, was Du tun willst.

Wie kannst du diese Fähigkeiten erwerben?
Damit mehr Selbstvertrauen und Mut in Dich hineinkommt.

Tust Du das, was Du wirklich willst?
Oder funktionierst Du nur für andere?

Die Steigerung von alledem, ist die Depression.
Du hast Dich aufgegeben.
Dir ist alles egal. Dir ist alles zu viel.

Dein Leben kommt zu Stillstand.
Benommen und in Watte gepackt taumelst Du durch den Tag.
Ohne jede Freude und Energie.

Das ist der Beginn des inneren Todes.
ganz langsam schleicht er sich ein und breitet sich aus.

Jedes Lebewesen, jede Seele hat es sich zur Aufgabe gemacht, sich zu entwickeln, zu wachsen,
sich zum Ausdruck zu bringen, was in Dir drin schlummert.

Und natürlich Spaß und Freude am Leben zu haben.

Der Mensch ist nicht dazu gemacht dahin zu vegetieren.
Sich durch das Leben zu schleichen.

Es gibt viele Möglichkeiten auf den Weg zurückzufinden.
Einen Weg, den wir eigentlich gehen wollten.
Und wenn Du schon auf deinen geplanten Weg bist ...
Und er gefällt Dir nicht mehr, dann kannst Du eine neue Richtung einschlagen.

Also was willst Du wirklich?

Diese und 290 andere Fragen stelle ich Dir in meiner 10-teiligen Buchreihe.
„Der Weg zu Dir“. Eine Reise, um Dich selber zu finden. [Infos hier...](#)

Was willst Du wirklich?
Und wie komme ich dahin?

Raus aus der Depression.
Rein in das Leben voller Möglichkeiten.

Was würdest Du tun, wenn Du wüsstest, dass Dir immer alles Gelingen würde? Wenn Scheitern und Angst nicht vorhanden wären?

Diese 10-teilige Buchreihe hat 2400 Seiten.

Du denkst, das ist zu viel.
Das schaffe ich nie?

Keine Panik.
Du hast so viel Zeit, wie Du brauchst dafür.

Sie ergeben aufgeteilt auf 12 Monate 200 Seiten.
Das sind 5 - 6 Seiten Lesen und Fragen beantworten
pro Tag.
Das sind etwa 60 Minuten auf dem Tag verteilt.

Dazu kommen noch Fantasiereisen, Meditationen und Entspannungen als Video.
Die Du zwischendurch machen kannst.
Wenn die Zeit passt.

Wenn Du das jeden Tag machst ...
Dann wirst Du in einem Jahr ein ganz anderer Mensch sein.
Mit einer großen Entwicklung und Wachstum.

Du wirst anders Denken und Handeln.
Man wird Dich nicht mehr wiedererkennen.

Von Deinen alten „ICH“ schicken wir alles in Rente,
was Du nicht mehr bei Dir haben willst.

**Was aber tun, wenn Dich die Angst lähmt.
Und die Depression nur dunkle noch Gedanken verursacht?**

Dann finde mit mentalen Entspannungstechniken und Hilfe von anderen eine Möglichkeit,
Dich wieder aufzubauen.

Dazu habe ich Dir die Bücher 2, 3 und 8 geschrieben.

Wenn Du mehr darüber erfahren willst, dann besuche gerne meine Seite:

<https://www.thorsten-artemis-bohm.de/>

Wenn Dir das immer noch zu viel erscheint ...
was ich durch eigene Erfahrung sehr gut verstehen kann.
Dann kannst Du auch erst nur Buch 2, 3 und 8 bekommen.
Darin stelle ich Dir alle Möglichkeiten, vor die ich kennengelernt habe in den letzten 20 Jahren.

Und wenn Du dann bereit bist für mehr ...
Dann rechne ich Dir den Preis auf die gesamte Buchreihe an.



Willst Du diese Option wählen?
Dann erfährst Du hier mehr darüber.

<https://www.thorsten-artemis-bohm.de/qigong>

Falls Du meine Leseprobe noch nicht hast, kannst Du sie hier bekommen.

<https://www.thorsten-artemis-bohm.de/newsletter-leseprobe>

Vielleicht das Deiner Entscheidungsfindung.

**Was ist momentan der größte Wunsch in Dir?
Was willst Du wirklich?**

**Alles beginnt mit dem ersten Schritt.
Veränderung und Entwicklung entsteht durch Aktivität.
Aktivität führt zu Ergebnissen.
An den Ergebnissen kannst Du wachsen.
Du erreichst mehr Selbstvertrauen, Mut und Stärke.
Deine Angst und Unsicherheit schiebt sich weiter nach hinten.
Das ist Entwicklung und Wachstum.**



**Willst Du ein Leben ...
voller Energie, Freude, Spaß, Glück, Selbstliebe, Vertrauen und Erfolg?**



**Das Leben ist eine riesige Leinwand.
Es ist deine Bühne, dein Spielfeld.
Mache dein Leben so farbig und freudig,
wie Du kannst und willst.**



Es ist möglich, all dieses zu bekommen.

Das Leben ist daraus ausgerichtet,
das jeder Fülle, Liebe, Dankbarkeit, Gesundheit und Erfolg erfährt!
All dieses steht Dir zu!
All das kannst Du beanspruchen und Erhalten!

Allerdings erhält dieses jeder auf eine andere Art und Weise.
Jeder hat das seinen eigenen Lebensplan, wie und wann er dieses erhält.

Diesen Plan zu entdecken ist Deine Aufgabe auf Deinem Weg in diesen Leben.

Denn was viele nicht wissen ist, das dieser Zustand den Du jetzt hast, nur ein unbewusster und angelernter Zustand ist. Der hat sich ganz langsam eingeschlichen, bevor Du ihn bemerkt hast.

Dein System wurde überfallen und übernommen, so wie Piraten ein Schiff übernehmen.

Aber Du hast die Macht Dein Leben zurückzuerobern.

Du brauchst nur das Wissen, was tief in Dir schon schlummert.

**Es ist alles nur eine Entscheidung weit entfernt.
So, wie Du deine Prioritäten setzt, so wird es kommen.**

**Das Wissen um die Magie der eigenen Macht
ist der Schlüssel zu mehr Erfolg, Leichtigkeit und Energie.**



Hier erfährst Du mehr, wie Du diesen Weg gehen kannst.

<https://www.thorsten-artemis-bohm.de/>

Denn alles beginnt zuerst in Dir ...

In deinen Gedanken ...
In deinen Entscheidungen ...
In deinen Handlungen ...



Also noch einmal:

Wie geht es mir jetzt gerade? (Ich habe gelbe Notizzettel überall an den Türen und Wänden)

Was denke ich gerade? (Ich habe gelbe Notizzettel überall an den Türen und Wänden)

Ist das positiv, was ich denke?

Bringt es mich voran, mit dem, was ich will?

Wenn Nein, was will ich stattdessen Denken?

Was will ich stattdessen tun?

Was will ich wirklich?

Was würde ich tun, wenn ich alles tun dürfte?

Welche Wege gibt es dahin?

Was brauchst Du dazu?

Mehr Selbstvertrauen? Mehr Mut? Mehr Selbstliebe? Mehr Fähigkeiten?

Mehr Energie? Mehr Gesundheit/Fitness?

Wer kann mir dabei helfen, dass es mir besser geht?

Wie soll mein Leben aussehen?

Was ist mir wichtig?

Welche Veränderung wünsche ich mir?

Bin ich glücklich?

Was ist Glück für mich?

Was brauche ich jetzt gerade, dass es mir in diesem Moment gut geht?

Was macht Dich glücklich?

Was ist für Dich das Wichtigste in Deinen Leben?
Momentan? Langfristig gesehen?

Wie siehst Du Dich selber?

Was hindert Dich daran, es jetzt zu suchen ...
Dein Licht, Deine Energie und Dein Spaß am Leben?



**Das Wissen um die Magie der eigenen Macht
ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden.
Zu mehr Energie und Lebensfreude.**

**Wer es versteht, seine Lebenskraft
ständig zu erneuern,
hat ein wahrhaft Schönes, Gesundes
und Energiereiches Leben.**

Unser Körper ist mit einem wunderbaren und einmaligen Regenerations- und Reparatur-Mechanismus ausgestattet.

Der unermüdlich dafür sorgt, dass unsere Gesundheit aufrechterhalten wird.

Mit einem großen Ersatzteillager tauscht er Schadhafte sofort aus.

Es sei den, ihm fehlt die Energie dazu.

Dann kann er die benötigten Bauteile nicht schnell genug zur Baustelle schaffen.

Das passiert dann, wenn der Körper zu sehr belastet und beschäftigt ist.

Dazu gehören Stress, Sorgen, falsche Ernährung und Krankheiten.

Dann erst haben Eindringlinge eine Chance, Dich zu schädigen.

Also sorgen wir besser vorher für einen Ausgleich und eine Energieanhebung.

**Also legen wir los, Deine Energie zu verbessern.
Für mehr Regeneration, Gesundheit und Lebensfreude.**

Was ist Qi Gong?

QiGong

ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Stärkung und Harmonisierung von Körper und Geist.

Sie ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

QiGong sind ruhige weichfließende Bewegungen und Achtsamkeitsübungen, die den Körper und den Geist in die Ruhe und Entspannung bringen.

Nach einer Weile des Übens verbessert sich Deine Standfestigkeit und Zentriertheit.

Das innere System beruhigt sich.

Regenerationsaufträge können schneller erfüllt werden.

Der Energielevel steigt an und die Stimmung wird positiver.

Langfristig wird der gesamte Organismus genährt und gestärkt.

Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Nur wenn das Qi überall hin frei fließen kann, sind wir im Gleichgewicht.

Das regelmäßige Praktizieren sorgt so, für immer mehr Harmonie und Balance in uns und dem Universum, das die perfekte Ordnung, Harmonie und Balance enthält.

**Viele Menschen laufen mit wenig Bodenkontakt herum,
das "zu viel" an Aktivitäten sammelt sich im Kopf.
Es schwirrt ihnen sprichwörtlich der Kopf.
Es ist dann vorteilhaft, sich auf seine Mitte,
und einen stabilen Stand zu konzentrieren.
Damit die Balance von oben und unten wieder hergestellt wird.**

Qi Gong fördert diese Zentriertheit und Standfestigkeit.
Und sorgt für eine bessere Versorgung der Organe und Nervenzellen mit Sauerstoff
und in dieser enthaltenen Lebensenergie Qi.

Qi steht dabei für die Energie.
Und **Gong** für das arbeiten mit dieser Energie.

Die Erdung ist die erste Übung, wenn wir beginnen.
Und die Letzte, wenn wir aufhören.
Zu Beginn wird immer eine Atemübung ausgeführt.

Stabiles Stehen und Atemübung:

Dazu stehen wir Schulterbreit, entspannt und aufgerichtet.
Wir spüren unsere Füße mit ganzer Fläche fest auf dem Boden stehend.

Atemübung: (Als Beginner kannst Du die Zungenübung weglassen).

Die Zunge wird am Gaumen der oberen Zahnreihe gelegt,
um die beiden Energieleitbahnen (vorne und hinten , Renmai und Dumai)
miteinander zu verbinden.

Eingeatmet wird durch die Nase.
Beim Ausatmen durch den Mund wird die Zunge wieder gelöst.

Beim Einatmen heben sich die Arme seitlich mit den Handflächen nach oben gerichtet.

Langsam und im eigenen Atemtempo stehen wir, als würden wir einen großen Ball oder Ballon
in die Höhe halten.

Die Arme sind dabei etwas gerundet, und die Ellenbogen sind nicht höher als die Schultern.

Beim Ausatmen wird dieser Ball vor den Körper runtergeführt,
als wollten wir den Ball im Wasser versenken.
Sind die Hände in Hüfthöhe angekommen, werden sie entspannt hängen gelassen.

Eingeatmet wird die ganze Zeit des Hände-Hebens.
Ausgeatmet wird die ganze Zeit des Hände-Senkens.

Die Vorstellung ist, dass wir positive Energien aufsaugen,
in den Körper sammeln und verteilen.
Negative und verbrauchte Energien nach unten aus dem Körper fließen lassen.

Ruhig und Langsam im eigenen Tempo wird die Übung zu Beginn 3-mal ausgeführt.

Erdung 2

Der stabile Stand ...

... die Verwurzelung mit dem Boden und die Anbindung an den Himmel
ist die Basis für gutes QiGong üben und die Energie fließen zu lassen.

Dazu stehen wir entspannt Schulterbreit, Locker in den Knien.

Dabei das Gefühl haben, wir seien wie eine Marionette an Fäden hängend.
Kopf und Schultern sind locker hängend nach oben aufgerichtet und Leicht.
Alles unterhalb der Hüfte hängt schwer und stabil nach unten.

Nachdem wir 3-mal die Atemübung ausgeführt haben ...

werden die Hände entspannt auf eine geistig gedachte Mauer abgelegt.
Die Hände nehmen in der Vorstellungskraft Kontakt mit der Erde auf.

Auch die Füße stehen fest mit der ganzen Fläche auf dem Boden und nehmen den Kontakt zur Erde auf.

Im vorderen Bereich des Fußes befindet sich der Energiepunkt „Yong Quan“
auch „Niere1-Punkt“ genannt.

Von diesem Punkt aus lassen wir Wurzeln in die Erde wachsen.

Mehrere Minuten lassen wir die Wurzeln immer tiefer wachsen.

Dann ziehen wir die Erde-Energie durch die Wurzeln, durch die Füße und Beine in unseren Körper hinein.

Mit dem Einatmen ziehen wir die Energie in den Unterbauch.
Und mit dem Ausatmen lassen wir diese verteilen.

Die Körperregion im Unterbauch, die unsere Energie aufnimmt und verwaltet heißt **Dan Tian**.

Es wird als wichtigstes Zentrum der Energie im Körper angesehen und als Sitz des Qi,
als energetischer Schwerpunkt des Körpers. Dort wird die Essenz des Lebens aufbewahrt.
Heilung besteht in der Arbeit mit dem Qi, das wieder in Fluss gebracht und gepflegt werden soll,
um sein Gleichgewicht wiederherzustellen.

Zuerst hatten wir die Übungen mit dem Ballast abgeben und dem Verwurzeln gelernt.

**Die Hände vor dem Bauch halten, ist eine weitere Übung, um eine stabile Mitte und Energie
aufzubauen.**

Das Auseinanderziehen der Hände soll deinen Energieraum vergrößern und die Energie für Dich spürbar machen. Spüre in den Raum zwischen deinen Händen.

Wie fühlt sich das an, wenn Du Deine Hände auseinanderziehst und wieder zusammendrückst?

Ziehe die Hände nur so weit auseinander, wie Du Deine Energie noch spüren kannst. Die Handflächen sollten immer zueinander zeigen. Und die Arme leicht gerundet sein. Wenn Du zu weit auseinandergehst, verliert sich die Energie und jemand anderes im Raum profitiert davon.

Du findest eine Demonstration dieser Übung als Video hier:

<https://youtu.be/dLf0EowyAZQ>

<https://youtu.be/Y6-hE3-Rmik>

Was kannst Du von dieser Übung erwarten?

Körper-Wahrnehmung verbessern.

Stress abbauen.

Energiespeicher füllen.

Diese Übung ist ein Teil von den QiGong Workshop in meiner 10-teiligen Buchserie „Der Weg zu Dir“

**Der Weg raus aus der Angst. Rein in das Leben!
Für ein energiereiches und glückliches Leben!**

Hier erfährst Du mehr:

<https://www.thorsten-artemis-bohm.de/>

Falls Du ganz neu in diesem Themengebiet bist.
Und noch nicht die Entscheidung getroffen hast voll einzusteigen.

Dann kannst Du hier die ersten 3 Bücher bekommen.
Und später Upgraden auf den ganzen Buchkurs.

<https://www.thorsten-artemis-bohm.de/qigong>



Eine dritte Möglichkeit ist ...

diese Übung draußen auf den nassen Rasen oder der Erde zu machen.

Ich habe mir dazu eine Stelle in Garten bereitet.

Diese wässere ich mit der Gießkanne und stelle mich dann direkt hinein.

Ich stelle mir dann vor,

wie die feuchte Erde alle meine überschüssige Energie aufnimmt und transformiert.

Andersherum gibt mir die Erde alles, was ich jetzt gerade brauche.

Ich bedanke mich dann dafür.

Und verlassen den Platz wieder.

Was auch sehr gut funktioniert, ist das Baden im salzigen Meerwasser.

Falls Du die Möglichkeit dazu hast.

Oder in einer Salzgrotte gehen ist auch sehr entspannend.

Probiere aus, was Dir guttut.

Ich wünsche Dir viele Aha Momente und Entdeckerfreude.

Und bestmögliche Regeneration, Heilung und Entwicklung.

Viel Freude und Erfolg auf all Deinen Wegen.

Energiereiche Grüße

Thorsten Artemis Bohm

