

Für Dich
Als Wegbegleiter





**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 glückliches und entspanntes Leben.

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.



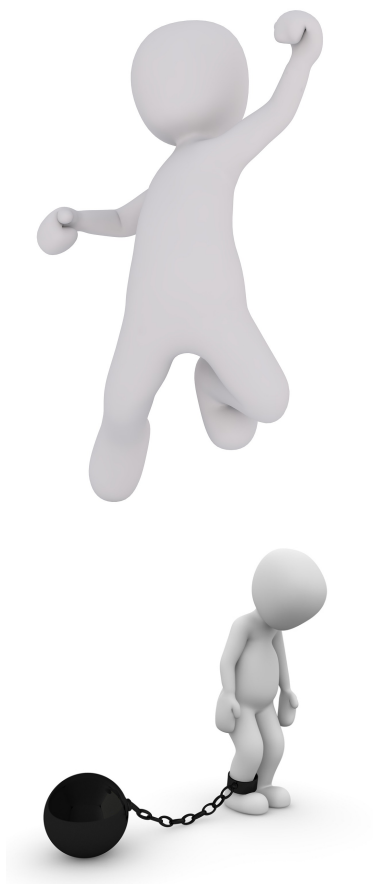
**Raus aus der Angst und Depression.
Rein in das Leben voller Möglichkeiten.**

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.

Der Weg zu Dir
Deine Reise zum „Ich Bin“
Neue Wege zu Dir selbst



Deine Reise beginnt

Hallo Du wundervolle Seele.
Du wundervoller Mensch.

Ich bin Artemis.
Ich werde Dich auf dieser Reise die nächsten Monate
begleiten.

Eine Reise, die Dich herausführt aus der Angst
und Depression. Aus der Starre des Lebens.

Hinein in das Leben, den Mut und das Vertrauen in Dich.
In die Selbstliebe und die Fülle.

Denn das ist das eigentliche Leben, was wir doch wollen.
Oder?

Du fragst Dich jetzt, wie soll das gehen?
Ich stecke fest in der Angst und der Depression.
Ich bin gelähmt und gefesselt in meinen Geist
und meinen Körper.
Unfähig meinen Weg zu sehen und den nächsten Schritt
zu machen.
Und was ist überhaupt mein Weg?
Was ist der Sinn des Lebens?

**Das wollen wir gemeinsam auf dieser Reise
herausfinden.**

Ich bin den Weg schon vorausgegangen.

Um zu erkunden, was es alles auf diesen Weg zu sehen
gibt.

Nun bin ich zurückgekommen, um Dir davon zu
berichten. Um Dir Mut zu machen ...

Dich zu entdecken, zu entfalten und zu entwickeln.

Und den Weg zu Deinen ganz eigenen zu machen.

Wie?

Mit unseren gemeinsamen Gesprächen.

Mit den Fantasiereisen.

Mit den Meditationen.

Und den vielen Inspirationen, Tipps und Fragen.

Die ich auf dieser Reise mitbekommen habe.

Möchte ich Dich anregen, und ermutigen über Dich
und Dein Leben nachzudenken.

Die Fragen und Antworten selber in Dich zu finden.

Denn alles ist bereits in Dir!

Und wartet nur darauf, in Dir entdeckt zu werden.

Wir haben unser „**Buch des Lebens**“ bereits vor unserer
Geburt geschrieben.

Dort steht alles drin, was wir erleben wollen.

Und mit wenn wir es erleben wollen.

Dazu habe ich ein inspirierendes Video gefunden:

Die kleine Seele spricht mit Gott

<https://youtu.be/wnvn5IZFpzM?si=M-jy9LhCzPfSeARk>

Auf jeder Seite ist allerdings noch viel Platz vorhanden.
Dort kannst Du Alternativen aufschreiben, wie Hart oder
Sanft deine jeweilige Situation und dein Leben sein soll.

Wir können nicht das ändern, was unser ursprünglicher
Wunsch war, hier auf dieser Erde zu erfahren.

Wir haben aber einen Einfluss darauf,
wie wir es erfahren wollen.

Soll es besonders Hart sein und wehtun?

Oder Sanft auf ein Kissen fallen?

Du hast einen Einfluss darauf!

Nehmen wir unsere Lektionen als Aufgabe an,
daran zu „Wachsen“ und „Stärker“ zu werden.

Wir haben die Wahl!

Wollen wir an unseren Aufgaben und unser Leben
zerbrechen.

Vielleicht so gar aufgeben und auf das Ende warten.

Oder immer wieder Aufstehen, den Staub abklopfen
und nach Lösungen suchen, wie es weitergehen könnte
auf Deinem Weg.

Wir werden viele Monate gemeinsam den Weg gehen,
wenn Du möchtest.

Ich werde Dir sehr viele Fragen stellen.

Die Antworten darauf weisen Dir den Weg.

Deinem Weg. Der genau zu Dir passt.

Damit Du deine Großartigkeit und Einmaligkeit ausleben
kannst.

Auf den folgenden Seiten werde ich Dir diese Reise vorstellen.

Sie besteht aus 10 Teilen.

Vielen Geschichten aus meinen Erfahrungen,
während ich diesen Weg vorausgegangen bin.

Aus Fantasiereisen als MP3 Audio.

Aus ganz vielen Fragen.

Und Literatur-Empfehlungen.

Nach dieser Reise wirst Du Dich genau kennen.

Du wirst erkennen, dass alles einen Sinn hatte,
was Du bereits erlebt hast.

Und wo Dein Weg Dich hinführen wird.

Diese Transformationsreise ist etwas für Dich ...

... wenn Du ständig übernervös, ängstlich, depressiv,
angespannt, müde und energielos bist.

... wenn es Dir an Energie, Antrieb, Selbstwert
und Selbstliebe mangelt.

... wenn Du ständig schlecht drauf bist und daran etwas
ändern willst.

... wenn Du Deine Depression und Deinen Burn-Out
loswerden willst.

... wenn Du Dich weiter zu dem entwickeln willst,
zu dem Du sein willst.

Du bekommst Inspirationen, Tipps, Übungen, Fragen und Aufgaben für mehr Energie, Balance, Regeneration und Leistungsfähigkeit.

Für mehr Lebensfreude, Entspannung, Frieden und Freude in deinen Leben.

Diese Reise zeigt Dir denn Weg ...

1. Es zeigt dir, zu erkennen, wo Du gerade stehst im Leben.
2. Es macht dir dein „Ist“ Zustand bewusst. Damit Du dich erkennen kannst.
3. Es zeigt dir deine Ängste und Blockaden.
4. Es hilft dir, zu neuen Gedankengängen zu kommen.
5. Es hilft dir, dein Denken auf die positive und stärkende Seite zu lenken.
6. Es baut und stärkt dein Selbstbewusstsein auf.
7. Du entwickelst mehr Mut und Energie.
8. Du erkennst, was dir wirklich wichtig ist.
9. Du erkennst, was Du wirklich willst, in diesem, deinem Leben.
10. Du baust schrittweise deine Ängste und Unsicherheiten ab.
11. Du kommst immer mehr in die Aktivität. In deine Energie.
12. Du gehst deinen eigenen Weg, wie Du es wirklich willst.
13. Du hast ein erfülltes, Glückliches und Erfolgreiches Leben.

Du kommst zu der Erkenntnis, wie viele andere,
vor dir schon:

**„Ich hätte nie gedacht, dass ich fähig bin, solche
Ergebnisse zu erzielen.“**

**„So eine Entwicklung zum Positiven durchzumachen
und meinen Weg zu gehen.“**

**Glaubenssätze verhinderten Deinen Erfolg.
Gefühle beeinflussten Deinen energetischen Erfolg.
Ab heute ist das anders.
Denn Du denkst und handelst jetzt anders.**

Alles beginnt mit der Frage:

1. Was will ich wirklich?

Und wenn mir etwas nicht passt ...

2. Was will ich es stattdessen haben?

Wie will ich es haben?

3. Wie beginne ich den Tag?

Welche Gedanken habe ich schon am Morgen?

4. Wie sieht Dein Idealer Tag aus?

Was ist um Dich herum, wenn Du morgens aufstehst
und dich umsiehst?

Wie gestaltest Du Deinen Tag?

5. Mache ein Visionsboard!

6. Alles ist Energie.

Energie will sich immer vermehren.

Welche Energie willst Du vermehren?

7. Wie sieht es mit Deiner Gesundheit aus?

8. Wie sieht es mit der Harmonie in Dir und um Dir herum aus?

9. Wie sieht es mit deinen Tätigkeiten an deinen Tag aus?

**10. Wie sieht es mit deinen Finanzen aus?
Ist dort genug Energie drin?**

11. Wie beendest Du diesen Tag?

Was ist Glück für Dich?

Was darf geschehen, damit Du Dich Glückliche fühlst?

Willst Du Dich noch mehr kennenlernen?

Den ganzen 290 Fragenkatalog bekommst Du hier:

www.thorsten-artemis-bohm.de

Dein erstes Lächeln

Tag 1

**Glück ist ein Zustand vollkommener
Zufriedenheit und Harmonie.**

**Ein Moment, wo es einen an nichts mangelt
und man nichts weiter braucht als das,
was gerade ist.**

Dieser MOMENT nennt sich JETZT.

„JETZT“

**Bin Ich
Glücklich**

Was ist Glück?

**Glücklichsein - ist vom Tag 1 an
eine angeborene Eigenschaft,
die Dir immer zur Verfügung steht.**

**Glück ist ... eine bewusste Entscheidung,
das Schöne in allem zu sehen.**

Glück ist ... an sich selber zu Glauben.

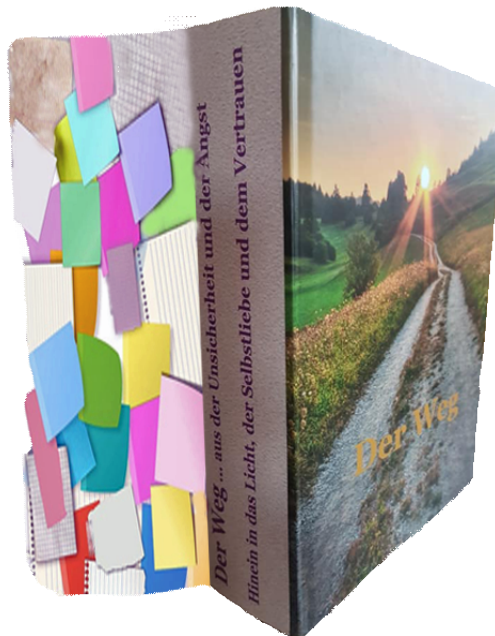
**Glück ist ... sich selbst so zu Lieben,
wie man von anderen geliebt werden möchte.**

**Glück ist ... eine Emotion.
Eine Eigenschaft, die uns angeboren ist,
damit wir sie nutzen.**

Was ist Glück für Dich?

Hier kannst Du Dir das Inhaltsverzeichnis
dieser 10-teiligen Reise ansehen.

www.thorstenbohm.net/danke/service/gesamtverzeichnis_derweg2024.pdf



Hier gibt es weitere Details dazu.
Hier geht Deine Reise los, wenn Du willst.
www.thorsten-artemis-bohm.de

Mein Anspruch war ...

Einen 12-monatigen Selbstlernkurs zur kreieren,
wie Du aus der Angst, Panik und Depressionsstarre
herauskommst.

Wie Du regenerieren kannst.

Deine Energie wieder stärkst.

Wie Du wieder mehr Vertrauen und Mut bekommst.

Deine Stärken findest.

Und Deine eigenen Ziele angehen kannst.

Wenn Du davon betroffen bist.

Oder jemand kennst, der davon betroffen ist,
würde ich mich sehr freuen, wenn Du Dir mehr
Informationen dazu anschaust.

Und dieses auch gerne weitergibst.

Die 2400 Seiten ergeben aufgeteilt auf 12 Monate
200 Seiten.

Das sind 7 Seiten Lesen und Fragen beantworten
pro Tag.

Das sind etwa 60 - 90 Minuten pro Tag.

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?**

Depression ist Stillstand vom Leben.
Also schleichender langsamer Tod innerlich.
Denn alles will Leben. Sich entfalten und Wachsen.
Es gibt keinen Stillstand in der Natur und Universum.

Wenn Aktivitäten Verunsicherung und Angst
verursachen. Dann fehlt das Vertrauen in Dich.

Alles Neues. Und jede Art von Veränderung wird von
deinen Kopf/Geist abgelehnt. Dazu gehört auch, dass
auch der Körper darüber informiert wird. Er soll das
umsetzen, was im Kopf/Geist gerade vor sich geht.

Dein Geist ist wie ein übergelaufenes Wasserglas.
Es hat keine Kapazitäten mehr frei, um neuen
Herausforderungen zu begegnen.
Alles läuft auf Sparflamme.
Bis du die Ursache beseitigt hast.

Wahrscheinlich auch noch Gehirnnebel im Kopf.
Zudem Schwindel und Koordinationsstörungen.
Und zum Schluss noch die Angst, wann kommt der
nächste Angst-Panik-Anfall.

Also müssen wir zuerst Dein Vertrauen in Dich stärken.
Deinen Geist wieder das Gefühl von Sicherheit geben.
Deinen Spiegel vom Wasserglas durch richtige
Entspannung wieder absenken und zur Ruhe bringen.

Falls Du Tabletten vom Arzt bekommen hast.
Und Du das Glück hast, das sie gut wirken.
Kennst Du vielleicht auch das Supermann-
oder Superwoman- Gefühl.
Du fühlst Dich stark.
Und könntest Bäume ausreißen.

Diesen Zustand wollen wir erreichen.
Allerdings ohne die Tabletten.
Das ist das Ziel.

>>> Es sei denn, es handelt sich um eine ernste nervliche
Erkrankung, die es notwendig macht Medizin lebenslang
zu nehmen. <<<

**Aber Stresserkrankungen, Angst, Panik,
Depressionen und Burn-out ist Heilbar.
Wenn man denn weiß wie.**

Und hier ist das erste Problem.
Wir wissen nicht, welche Möglichkeiten es gibt.

Als mir das 2002 zum ersten Mal passiert ist
hatte ich noch überhaupt keine Ahnung von allen dem.
Ich kannte nur einen Arzt, der mir sagte, nimm die Pille
und es wird wieder gut werden.
Es wurde aber nicht gut. Es wurde schlimmer.

Zum Glück haben mir andere Menschen mit ihren Erfahrungen und Methoden geholfen.
Weil sie erkannt haben, dass ganz dringend Hilfe nötig war. Ich war nämlich schon fast auf den Weg zum Bahnhof, um mich auf die Gleise zu stürzen.
Ich fand mein Leben nicht mehr lebenswert.
Und wollte mich verabschieden.

Heute bin ich derjenige, der diese Hilfe anbietet.
Und Dich darauf aufmerksam macht, welche Möglichkeiten es gibt, wieder gesund zu werden.

Gehen darfst Du den Weg allerdings selber.
Ich bin nur dein Wegbegleiter, um Dir die Tipps und Inspirationen zu geben, die mir einst geholfen haben.

Stresserkrankungen, Angst, Panik, Depressionen und Burn-out sind ein Zeichen dauerhafter übermäßiger Anspannung ohne ausreichende Regenerationszeit.

Beseitigst Du die Störung, kann es sein,
dass sich dein System schnell wieder regeneriert.

Ist ein bestimmter Punkt der Schädigung erreicht,
hilft da nur noch eine intensive langwierige
Beschäftigung mit dem Thema.
Oft mithilfe von externen Angeboten.
Das heißt Therapeuten, Heilpraktiker, Energetiker,
Geistheiler und alles, was dazugehört.
Dann geht es an die Ursachenforschung.

Um deinem Körper-Geist-System wieder die Informationen und Techniken zu geben, die es benötigt, damit es wieder so gut zu funktionieren wie früher.

Von diesen Techniken will ich Dir hier erzählen. Damit es Dir wieder gut geht. Und Du Freude am Leben hast.

Falls Du gerade ganz akut Stresssituationen hast.
Oder eben Angst und Panik.

Dann ist es besonders wichtig, auf dein Nervenkostüm aufzupassen. Und Dich nicht zu überfordern.

Mache öfters mal Minipausen.
Stelle die Füße fest auf dem Boden.
Egal ob Du nun stehst oder sitzt.
Stelle eine Verbindung zum Boden her.
Dieser nimmt Dir ein Teil deiner Spannung ab.
Am besten funktioniert das auf nassen Boden oder Rasen.

Atme langsam tief in den unteren Bauch ein
und noch langsamer wieder ein.
Das gibt ein Gefühl von Leben und Sicherheit.

Du kannst auch die Hände über den Kopf halten und
Geistig alles Belastende langsam nach unten drücken.
Bis in die Erde. Gehe wie ein Sieb durch deinen Körper
und gibst alles ab.

Falls Du Bluthochdruck hast, gehe mit den Händen nicht
ganz so hoch. Du wirst es ja selber bemerken, was Dir
guttut.

Du kannst auch mit deiner Angst sprechen, als wenn ein Freund neben dir steht.

Du kannst „Ihm“ fragen: **„Was willst Du mir jetzt damit mitteilen?“ „Auf was soll ich jetzt achten?“**

Oder Du sagst einfach **„Stop“ jetzt nicht!**
„Lass uns das später anschauen“. Ok. Danke.

Stress entsteht auch bei Wassermangel im Körper.
Bei Durst, Kopfschmerz und Nervosität ist es schon fast zu spät zu trinken. Achte also auf tägliches Trinken vom reinen klaren Wasser ohne Kohlensäure.

Erkenne Stressauslöser und bereite Dich darauf vor.
Eine Vermeidung dieser Situationen ist wenig hilfreich.
Sollte es sich nicht vermeiden lassen, dass ein Angst- oder Panik Anfall kommt. Dann lasse es geschehen.
Es ist nur eine Entladung eines überfüllten und gereizten Nervensystems.
Davon stirbt man nicht. Obwohl es sich so anfühlt.
Und Du danach völlig fertig und müde bist.

Versuche durch bewusstes, tiefes und langsames Atmen deinen Rhythmus wieder zu finden.

Lege oder setze Dich eine Weile hin.
Schließe Deine Augen. Entspanne Dich.
Gönne Dir diese Pause.

Vielleicht kennst Du jemanden in deinem Umfeld der Dir Entspannungstechniken beibringen kann?

Sehr gut wirken auch Waldspaziergänge.
Durch den Kontakt des Waldbodens findet ein guter energetischer Ausgleich statt.
Du kannst dabei Abgeben und Aufladen.

Nimm in den Stresszeiten mehr Magnesium zu Dir.
Es gibt einige Mineralien, die sich da gut bewährt haben.

Sehr empfehlen kann ich Dir CBD Tropfen oder als Tee.
Die Inhaltsstoffe haben eine ausgleichende Wirkung.
Nicht jedes CBD Öl wirkt bei jedem gleich gut.
Das darfst Du austesten, welches zu Dir passt.

Sehr empfehlen möchte ich, Dir auch einen Vitamin D Test zu machen. Bei Angst, Panik und Depressionen liegt der Wert oft unter 20 nmol. Das ist viel zu wenig. Bei einem Wert über 60 nmol wirst Du feststellen, dass es Dir viel besser geht. Ich habe fast 90 nmol erreicht. Mit täglich 4000 Einheiten über mehrere Jahre. Der empfohlene Wert liegt bei 70 - 120 nmol.

Diese und viele andere Techniken findest Du im Band 2 meiner Buchreihe.
In den anderen Büchern geht es dann um Deine persönliche Entwicklung zu Deinem eigenen Weg.

**Das Ziel ist es, deinen Stresslevel so weit zu senken,
das Du wieder Kapazitäten frei hast.
Für die Zeiten wo es wieder stressiger wird.**

Ist dein Glas halb voll gefüllt.
Kann man immer mal wieder was draufpacken.
Um es dann später wieder abzugeben.

Gleichzeitig sollte auch dein Energielevel gestärkt werden. Das sorgt für mehr Vertrauen und Mut in Dich.

Wenn es Dir in allen Bereichen besser geht.
Dann ist auch weniger Stress im System vorhanden.
Das wollen wir auf unserer Reise erreichen.
Natürlich Stück für Stück, ohne Stress zu erzeugen.

Gedanken und Notizen dazu?

**Jetzt will ich Dir die einzelnen Stationen zeigen.
Was erwartet Dich auf unserer Reise.**

Buch 1:

Es beginnt alles in Dir selbst.

Mein Tipp an Dich bevor Du zu Lesen anfängst.

Erst einmal entspannt hinsetzen und tief durchatmen,
Die Hände auf dein Herz und Bauch legen,
deine Füße fest auf den Boden spüren.
Im Kopf leise werden, auf dein Körpergefühl hören.
Deinen Atem spüren.

Dir das wünschenswerte Ergebnis vorstellen.
Den Fokus auf dein Ziel haben.
Sei es gesundheitlich, materiell, beruflich oder finanziell.

In den nächsten Tagen kommt dir wahrscheinlich,
die rettende Idee.
Oder es kommt jemand auf dich zu,
der weiß, wie es weitergehen könnte.

Dabei darfst Du so oft wie Dir möglich in einer positiven
Haltung sein. Das ist manchmal gar nicht so einfach.
Am besten fängst Du sofort damit an, damit Du Übung
darin bekommst und dann, in der Situation gut und
motiviert zu sein.

Dieses solltest Du vor jeden Lesebeginn tun.

Mir fällt es selber oft auf, dass ich erst nach den Lesen
von 5 Seiten wirklich im Thema bin.

Vorher waren meine Gedanken überall im
Tagesgeschehen, nur nicht beim Buchthema.
Eigentlich müsste ich zurückblättern.

Daher ist es gut, erst einmal ruhig zu werden,
um sich auf etwas Neues einlassen zu können.

Wie soll man was Neues aufnehmen,
wenn man voll ist.
Loslassen schafft Leere.
Platz für Veränderung.

Was ist Glück für Dich? Was macht Dich glücklich?

Denn glücklich und zufrieden sollte Dein
Leben sein, zu jeder Zeit.

Band 1:

Beginnen werde ich mit einer „Engelgeschichte“
in Menschenform.

Es soll Dir helfen, Dich an Stationen Deiner
Vergangenheit zu erinnern.
Denn nur wenn wir ein Ereignis in den bewussten
Akutzustand versetzen, können wir dieses Thema
ansehen und auflösen.

Berichten werde ich dir von den Erzählungen
eines ganz besonderen Kindes.
Ein Kind, das so ganz anders ist wie sein Umfeld.
Die Erzählungen handeln von einem ganz langen Weg
seiner Entwicklung.
Die Erlebnisse, Pleiten, Pannen und Gefühlsmomente
sind lustig aber auch sehr emotional aufgeschrieben.
Es ist wie eine Biografie, die zum Schmunzeln, Lachen
und Nachdenken anregt.
Wenn Du also gerne etwas über andere Menschen liest,
ist das wahrscheinlich interessant für Dich. Und Du
kannst viel davon Reflektieren und für Dich umsetzen.

Mein Tipp:

Habe einen Notfallplan bereit.
Falls Dir Textteile emotional zu viel werden,
dann habe einen Plan, was zu tun ist.

Mache Pausen und Entspannungsübungen.
Erde Dich gut. Das habe ich ja oben schon beschrieben.
Nimm SOS Tropfen oder CBD Öl.

Vielleicht kennst Du auch schon Energetiker, die Dich unterstützen können.

Ich hatte mal ein Buch gelesen, das ich nach jeweils 10 Seiten weglegen musste.
Das war ein ganz heftiger Stoff.

**Eine gute Idee ist auch alles aufzuschreiben,
was gerade so in Deinen Gedanken herumschwirrt.
Dann ist es aus dem Kopf raus.**

Es steht ja jetzt auf dem Papier und muss nicht mehr behalten werden. Du hast dann wieder Kapazitäten frei für Neues.

Und wenn Dir in dieser Zeit vermehrt Süßigkeiten und Essen in den Sinn kommt, ist das auch OK.
Dein System braucht Energie zum Arbeiten.

Wichtig finde ich, viel reines stilles Wasser zu trinken.
Das reinigt und schwemmt dann alles aus dem Körper heraus.

Gegenwart:

Alles, was wir jetzt sind, ist das Ergebnis dessen, was wir gedacht und getan haben.

Zukunft:

Alles hängt jetzt davon ab, wer Du glaubst zu SEIN, und was Du TUN wirst.

Das Leben entwickelt sich aus einer Absicht heraus.

Aus Gedanken folgen Taten und Ergebnisse.

Das Leben ist eigentlich in perfekter Harmonie.

Wir selber haben es so erschaffen, wie es jetzt momentan ist. Das heißt aber nicht, dass es immer so bleiben muss.

Alles geschied, weil Du es so wolltest.

Weil Du es zugelassen hast, dass es so passiert.

Alles geschied von Dir aus.

Oftmals nimmt das Leben unbewusst eine Wendung, die wir eigentlich gar nicht wollten. Z.B. durch die

„Ich kann das nicht“ Lähmung deiner Gedanken.

Kannst Du mir da zustimmen?

Meistens erzählen wir uns selber so viele Unwahrheiten und Blödsinn. Und das prägt dann unseren weiteren Weg.

In diesem Buch will ich es Dir erklären, wie es dazu kam. Und wie Du es ändern kannst.

Das ist nicht in einer Woche oder einen Monat getan.

Es braucht Geduld, Ausdauer und Disziplin.

Es ist möglich.

Ich weiß es.

Und Du wirst es auch bald wissen.

Denn die Geschichten und Fragen dazu geben Dir Auskunft und Klarheit zu dem, was in Dir ist.

Band 2: Mein energetischer Weg

Inspirationen, Erfahrungen und Erkenntnisse,
um mit der Energie des Lebens im Einklang zu sein.

Im zweiten Teil stelle ich Dir viele Methoden
der Entspannung, Regeneration, Selbstregulation
und Energieerhöhung vor.

Du erfährst auf 300 Seiten, welche Methoden ich in den
letzten 20 Jahren angewandt habe, um meine Themen
stückchenweise anzugehen und meine Energie wieder
zurückzugewinnen.

Die Liste aller Systeme und Übungen kannst Du hier
nachlesen. Ich habe dazu eine eigene PDF gemacht.
www.thorstenbohm.net/danke/service/gesamtverzeichnis_derweg2024.pdf

Unser Körper ist mit einem wunderbaren und einmaligen
Regenerations- und Reparaturmechanismus ausgestattet.
Mit einem großen Ersatzteillager.
Der unermüdlich dafür sorgt, dass unsere Gesundheit
aufrechterhalten wird.
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.
Dann erst haben Eindringlinge eine Chance.
Also sorgen wir besser vorher für einen Ausgleich
und eine Energieanhebung.

Hier eine kleine Übung für Dich:

Setze dich an einen Platz, der dir gefällt,
und lege beide Hände auf deiner Brust zusammen.

Atme tief ein. Halte. Und atme tief aus.

Atme tief ein. Halte. Und atme tief aus.

Wenn Du eine Zeitangabe brauchst, mache z.B.
4 sec. einatmen. 4 sec. halten. 4 sec. ausatmen.
Du kannst aber auch doppelt so lange ausatmen,
wie Du eingeatmet hast.
Das bringt Dich noch mehr in die Entspannung
und in die Ruhe.

Mache dieses mehrmals.

Stelle dir nun vor, wie über deinem Kopf
und über die Hände ein Fluss der Liebe entsteht,
der in dich hineinfließt.
In dein Herz. In deinen Bauch. In deinem Körper.
Sei nicht entmutigt, wenn es etwas länger dauert.
Spüre das Gefühl in Dir.

Wie fühlt es sich an?

Vielleicht erzeugt es jetzt schon etwas Freude.

Breite langsam deine Arme aus, wie beim
Auseinanderziehen einer Ziehharmonika.
Mache deinen Brustkorb weit und umarme gedanklich
einen großen Baum. Mache dich noch weiter.

Atme tief ein. Halte. Und atme tief aus.

Stell dir vor, du willst vor Freude die ganze Welt
umarmen.

Dein Kopf kann nicht unterscheiden zwischen deinen
Real-Zustand und dem, was Du fühlen willst.
Und in der Tat ist es so, dass Du mit allem verbunden
bist. Wie in einem großen Netz.
Nicht nur mit dehnen, die Du kennst.
Nur können wir das oft nicht bewusst wahrnehmen.

**Falte nun deine Hände vor der Brust und sage dir
mehrmals „Danke“.**

Wie soll man was Neues aufnehmen,
wenn man voll ist.
Loslassen schafft Leere.
Platz für Veränderung.

Nicht immer ist der Weg einfach.
Nicht immer ist der Weg schwierig.
Manchmal liegt es auch nur
in deiner Betrachtungsweise der Dinge.
Halte durch, gib nicht vorschnell auf.
Dann wirst Du mit Erfolg belohnt.

Band 3:

QI GONG

Energie in harmonischer Bewegung. Die Balance und Standfestigkeit wiederfinden.

Im Buch 3 stelle ich Dir das chinesische System QiGong etwas näher vor.

QiGong hat mir vor 20 Jahren mein Leben gerettet.
Ohne QiGong gäbe es mich heute nicht mehr.

Ich hatte damals nicht nur Angst, Panik und starke Depressionen.
Ich hatte auch ein Energieleck in mir. In meiner Aura.
Dem Energiefeld, das uns umgibt.

Du kannst dir das so vorstellen, wie bei einen Fahrradschlauch mit einem undichten Ventil.
Du pumpst den Schlauch auf.
Und wenn Du am übernächsten Tag Fahrrad fahren willst, ist der Reifen schon wieder Platt.

Ich machte also täglich meine Übungen, um Körperlich und Geistig fit zu werden. Und 2 Tage später war meine Energie schon wieder so weit gesunken, dass mir die Motivation fehlte, meinen Tag zu gestalten.

Es war also eine energetische Wunde in mir die Heilung benötigte, um sich zu schließen.
Das habe ich allerdings selber nicht hinbekommen.
Dazu benötigte ich Unterstützung von anderen.

Was ist QiGong?

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

Qigong ist eine entspannende, stärkende und stabilisierende Methode, um seine Mitte zu finden.

Ergebnisse, die damit erzielt werden können:

- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.
und damit mehr Lebensqualität.
- Reduzierung von Stress, Angstgefühlen,
Depressionen und Einsamkeit.
- Aktivierung und Förderung der Selbstheilungskräfte.
- Stärkung der Willenskraft und des Immunsystems.
- Umwandlung von negativen Gedanken ins positive
Denken.
- Vorbeugung von Krankheiten jeglicher Art.
- Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.
- Anregung des Stoffwechsels und Ausscheidung
von Giften.
- Lösung von Blockaden in den Meridianen
(Energieleitbahnen)

Qi ist die Energie in Dir.
Die Energie, die alles Lebendige umgibt.
Gong ist das Arbeiten und vermehren dieser Energie.

Mit Qi Gong wird die innere Kraft aktiviert.
Entdecke deine eigene Mitte und stärke deine
Lebensenergie.

Qi Gong heißt also - Arbeiten mit der inneren Energie.
Die Lebensenergie stärken und kontrolliert lenken.

Die Meridianpunkte anregen und durchlässig machen.
Die Organe und Körperfunktionen stärken.
Sich bewusst machen von Haltung und Atmung.
Innere Stärke und geistige Ruhe.
Der Geist (Shen) wird genährt und gestärkt.
Die Selbstheilungskräfte können besser ihre Aufgaben
erledigen.

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 auf einen stabilen Stand zu konzentrieren.
Damit die Balance von „oben“ und „unten“
wieder hergestellt wird.
Qi Gong fördert diese Zentriertheit und Standfestigkeit.

**Und sorgt so 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.
Den Gong schlagen und die vibrierende Energie spüren.
In sich aufnehmen.

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.

Qi Gong ist ein Teil der TCM (Traditionelle chinesische
Medizin). In den unterschiedlichen Kulturen wird diese
Energieform Qi, Ki, Prana, Reiki ... genannt.

**Es ist die Ursubstanz, die um uns ist,
die in uns ist und alles Lebendige durchdringt.
Es ist die allgegenwärtige Kraft,
die schon immer da war und immer sein wird.**

Das Ur-Qi - das in den Nieren gespeichert ist-,
ist irgendwann verbraucht und wir gehen wieder zur
Quelle zurück.
Wie lange es benötigt, bis es verbraucht ist, können wir
dadurch beeinflussen, dass wir viel Qi in uns erzeugen,
um nicht das Ur-Qi aufzubauchen.
Es ist wie ein Goldschatz, bei dem wir die Münzen
wegnehmen. Irgendwann ist es aufgebraucht.
Der Goldhaufen ist alle.

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

Das ist das Prinzip von Ying und Yang.

Die Balance und Harmonie im Wechsel.

Wie eine Pendeluhr in eine Richtung schlägt, so schlägt sie auch in eine andere Richtung.

Anspannung und Entspannung müssen genauso im Wechsel geschehen, wie auf die Nacht der Tag folgt.

Wann ist der QiGong Effekt erfüllt?

Wenn Entspannung und Energiefluss in Harmonie sind und sich der erhöhte Energiefluss spürbar im Körper und Geist bemerkbar macht.

Wenn Natürlichkeit, Bewegung und Atmung im Einklang sind.

Der ungehinderte Fluss des Qi bildet die Voraussetzung für eine gute körperliche und geistige Gesundheit.

Somit hat die regelmäßige Praxis von Qi Gong prophylaktische und bei bestehender Krankheit therapeutische, heilförderne Wirkung.

Eine ganz einfache Übung dazu ist die Verwurzelung und Baum-Übung.

Die möchte ich Dir hier schon mitgeben.

Bitte beginne hiermit.

Schulterbreit fest auf den Boden stehen.
Die Knie leicht gebeugt und entspannt.
Der Oberkörper ganz aufgerichtet gerade aber entspannt.
Das Kinn leicht herangezogen. Dann wird die
Wirbelsäule noch Gerader. Und die Energie kann
einfacher fließen. Keine starke Anspannung erzeugen.
Die Arme entspannt hängen lassen.

Mit den Armen und der Hüfte hin und her schwingen,
um Arme, Schultern, Hüfte und Beine zu lockern.

Dabei darf man gerne etwas kreativ sein,
so wie es einen guttut.

Als Nächstes Finger und Handgelenke bewegen und
kreisen lassen, die Finger und die Handballen etwas
massieren.

Die Schultern locker kreisen lassen in alle Richtungen.
Alles lockern so weit, wie es dir möglich ist.

Die Hüfte schwingen und kreisen lassen,
wie bei einem Reifentanz ganz rund und ruhig.

Den Kopf nach Rechts und Links neigen
und auf die Schulter ablegen.
Nach oben in den Nacken strecken,
nach unten zur Brust neigen.

Wieder entspannt, Schulterbreit aufgerichtet stehen.

Dabei das Gefühl haben, wir seien eine Marionette an Fäden hängend.

Kopf und Schultern sind locker hängend nach oben aufgerichtet.

Alles unterhalb der Hüfte hängt schwer und stabil nach unten.

Wir spüren unsere Füße mit ganzer Fläche fest auf den Boden stehend.

Atemübung:

Eingeatmet wird durch die Nase.

Ausgeatmet durch den Mund.

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 den Körper fließen lassen.

Ruhig und Langsam im eigenen Tempo wird die Übung mehrmals ausgeführt.

Nachdem wir diese Atemübung ausgeführt haben ...

werden die Hände entspannt auf eine geistig gedachte Mauer abgelegt. Das nimmt dir die Spannung aus den Armen, wenn Du dir vorstellst, die Hände liegen auf etwas drauf. Die Handflächen zeigen nach unten.

Die Hände nehmen in deiner 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 „Nieren1-Punkt“ genannt.

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

Mehrere Minuten lassen wir die Wurzeln immer tiefer wachsen. Stelle Dir das bitte genau und intensiv vor, wie deine Wurzeln immer tiefer in die Erde 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.

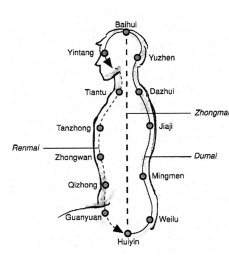
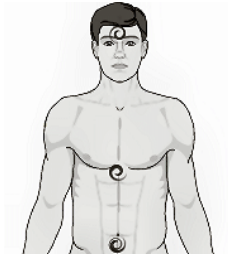
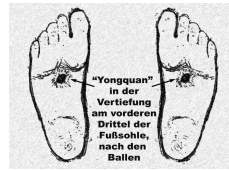
**Heilung besteht in der Arbeit mit dem Qi,
das wieder in Fluss gebracht und gepflegt werden soll,
um sein Gleichgewicht wiederherzustellen.**

Wenn wir von der Erde genug Energie bekommen haben

... dann drehen wir die Handflächen nach oben.
Dieselbe Prozedur machen wir nun mit der Himmels-
Energie.

Wir verbinden uns geistig mit einer oder mehreren
Energie-Schnüren mit dem Himmel.

Wenn die Anbindung gut ist, dann ziehen wir auch von
oben die Energie durch den Körper und sammeln sie
ebenfalls in unsere unteres **Dantien**.
Mit dem Einatmen ziehen wir die Energie und mit dem
Ausatmen verteilen wir diese Energie.



Bai Hui

Der Bai Hui ist der Scheitelpunkt des Schädels.
Er liegt auf der Verlängerungslinie vom tiefsten zum
höchsten Punkt der Ohren auf der Mittellinie des Kopfes;
er entspricht dem Kronenzentrum.

Der Bai Hui ist die energetische Verbindung des
Menschen zu Qian = das Himmelsprinzip, also zur
Uressenz des Himmels.

Er ist das Qi-Zentrum der Zirbeldrüse.

Wenn wir auch dort genug Himmels-Energie gezogen haben, dann drehen wir die Hände zum Körper, zum Dantien unserem Energiespeicher im Unterbauch.

Wir spüren die Energie von der Erde und vom Himmel.

Bleibe eine Weile so stehen und genieße die Energie, die durch Dich strömt.

Jetzt bist Du gut vorbereitet, um QiGong zu beginnen.

Energie aufbauen

Die Hände vor dem Bauch halten, ist eine weitere Übung, für 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.

Zum Schluss schließe deine Hände vor deinem Bauch.

Die Bewegung danach, wo die Arme rauf und runter bewegt werden, ist eine Ying-Yang Übung und nennt sich das ...

Das Qi wecken

Wir nehmen dazu wieder den Schulterbreiten lockeren Stand ein.

Die Arme gehen locker leicht gestreckt senkrecht nach vorne hoch bis zur Schulterhöhe.

Die Hände hängen dabei herunter, als wären die Gelenke an Fäden aufgehängt.

Jetzt werden die Hände aufgerichtet, die Handflächen nach vorne zeigend.

Dann die Arme mit dem eingeknickten Ellenbogen wieder nach unten führen so als wollten wir über eine Rolle oder einen großen Ball abrollen.

Denk an die Marionette, die an den Fäden hängt.

Die macht das genauso.

Aufwärts werden die Fäden gespannt und Abwärts die Fäden locker gelassen.

Ich hoffe, diese Übungen helfen Dir ein wenig, deine Balance und Entspannung wiederzufinden.

Ich habe vor eine Videobibliothek zu erstellen, um Dir praktische Tipps und Beispiele zu geben.

Mehr dazu erfährst Du auf meiner Webseite und meinen Sozial Media Kanälen.

Alle Informationen dazu bekommst Du auf meiner Seite www.thorsten-artemis-bohm.de

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

Gedanken und Notizen dazu?

Band 4: Fantasiereisen und Meditationen

In diesem Buch geht es darum, deine Fantasie und Kreativität etwas anzuregen.

Nach der vielen Theorie ist es an der Zeit für mehr geistige Entspannung und Regeneration.

Du kannst diese Übungen auch gut nutzen, um Stress, Anspannung und alte Themen hervorzuholen und aufzulösen. Zudem wird deine Kreativität und dein Vorstellungsvermögen verbessert.

Meine beliebteste Geschichte möchte ich Dir hier schon mitgeben.

Mein Weg und die 5 Gefährten

Eine Reise mit meinen Emotionen.

Tipp:

Für die ganz harten Themen hole dir bitte professionelle und therapeutische Hilfe. Falls der normale Weg zum Arzt keinen Erfolg bringt, schaue bitte nach alternativ Praktizierenden. Es ist nicht sinnvoll, monatelang zu leiden. Es gibt auch andere Wege, damit es Dir wieder besser geht. Sende den Wunsch ins Universum. Und Dir kommt zur richtigen Zeit die Information, die Du brauchst, damit Dein Weg weitergehen kann.

Mein Weg und die 5 Gefährten

Mein Weg verlief nicht immer gerade.
Mein Weg hatte viele Kurven, Steigungen
und Neigungen.
Es ging anstrengend bergauf und turbulent bergab.
Ich war im tiefsten Tal und auf den höchsten Berg.

Ich habe Tränen geweint, vor unendlicher Traurigkeit.
Vor Freude und vor Glück.

Auf meinen Weg habe ich viele Menschen getroffen,
die alle ein Stück mit mir gegangen sind.
Manche wollten mein Freund sein, andere nur
Wegbegleiter.
Einige haben mich später noch einmal besucht,
um meine Erinnerung, an unsere Zeit aufzufrischen.

Von diesen Weggefährten will ich euch nun erzählen.

Mein erster Freund hieß Enttäuschung und lehrte mich
schon in ganz jungen Kinderjahren, dass man nicht alles
bekommt, was man haben möchte.
Mein Freund hatte auch einen Bruder, der hieß
Traurigkeit.
Von ihm konnte ich lernen, nach einer Enttäuschung
traurig zu sein, weil meine Wünsche nicht erfüllt wurden.

In meinen Kinderjahren waren meine Wünsche eher
Gefühlsmäßig und Emotional.

Also Nähe und Liebe, die mir nicht oder wenig,
erfüllt wurden.

In späteren Jahren führte der Verzicht auf materielle
Dinge dazu, dass ich mich meinen Freunden,
Enttäuschung und Traurigkeit eng verbunden fühlte.

Auf meinen Weg lernte ich auch ein Wesen Namens
Schuld kennen. Dieser gab mir Tipps, wie ich mich
besser fühlen kann, wenn ich alles, was mich belastet,
auf jemand anderen abschiebe.

Ich konnte fortan sagen: Der ist Schuld.
Ich habe nichts damit zu tun.
Und ich kannte auf einmal ganz viele,
die sich Schuldig gemacht haben.

Ich hatte jetzt schon 3 Weggefährten,
die lange Zeit, meinen Weg mit mir gingen.
Aber überall wo wir hingingen, war ich alleine,
in jedem Dorf, jeder Stadt und jedem Gasthaus,
wo ich mich niederlassen wollte, war ich ein
ungebetener Gast.
Sie mochten einfach meine Freunde nicht.

Das schweißte mich mit der Traurigkeit
und der Enttäuschung noch weiter zusammen.

Das innige Verhältnis zu den beiden machte die
Schuld eifersüchtig. Sie sagte mir, dass die beiden
nicht gut für mich sind.

Sie sind Schuld, dass mich keiner mag.
Wer mag schon Traurigkeit und Enttäuschung.

Da mir die beiden aber so ans Herz gewachsen waren,
wollte ich dieses nicht hören und ignorierte es einfach.
Die Schuld trennte sich dann verständnislos von mir.

Ich setzte also meinen Weg mit meinen beiden Freunden
fort. Einer zur Rechten und einer zur Linken.
Die Schuld hatte mir eh nur Ärger und einen schlechten
Ruf eingehandelt.

Auf meinen Weg traf ich auf die Einsamkeit.
Sie sah mein leeres, schweres Herz, voller Traurigkeit
und Enttäuschung.
Sie sagte mir, sie hätte die Lösung für mich:

Wenn ich nie wieder Vertraue oder Erwarte,
wenn ich mich auf keine Veränderung
und gar nichts mehr Einlasse.
Dann wird es mir wieder gut gehen.

Meine beiden Freunde mochten die Einsamkeit nicht.
Sie waren eifersüchtig, weil sie anscheinend, so viel
Wissen und Weisheit erlangt hat.
Sie fühlten sich in ihrer Nähe nicht wohl.
Ihre Sorge war: Ihre Absichten und die Tarnung
könnte auffallen, wenn sie nicht aufpassten.

An der nächsten Weggabelung wünschten sie mir viel
Glück und gingen einen anderen Weg.

Ich führte meinen Weg jetzt alleine, mit meinem
Freund Einsamkeit weiter.

Er begleitete mich viele Jahre und beschützte mich
vor so mancher Enttäuschung und Schmerz.

Er riet mir bei vielen Aktionen doch vorher,
zu überlegen, ob es nicht besser sei, einfach nur
dazusitzen und nichts zu tun.
Den jede Aktion, könnte ja auch für mich ungünstig
enden.
So blieb die Einsamkeit mein einziger Freund.
Für eine lange Zeit.

Auf meinen weiteren Weg gab es viele Kreuzungen,
die in alle Richtungen führten. Immer wieder gingen
glückliche und lustige Menschen an mir vorbei.

Eines Tages sprach ich einen von ihnen an,
warum diese den alle so fröhlich seien.

Mein Freund Einsamkeit schien das überhaupt nicht zu
gefallen und zog mich schnell weiter.
Ich konnte gerade noch hören, wie er mir hinterher rufte:
Sie sind einen begegnet, der sich Vertrauen nennt.

Die Einsamkeit erzählte mir, dass sie Vertrauen kenne,
sie aber nicht mag.
Sie hatte keine guten Erfahrungen mit ihr gemacht.
Ich würde gut daran tun, mich nicht mit ihr einzulassen.

Sonst laufe ich in die Gefahr,
wieder Enttäuschung und Schmerz zu erleben.
Und mein Herz war doch gerade so leer und
verschlossen.
Da wollte ich doch keinen mehr reinlassen.

Diese fröhlichen Menschen gingen mir allerdings
nicht mehr aus dem Kopf, und ich beschloss,
bei der nächsten Gelegenheit, mich einmal mit dem
Vertrauen zu unterhalten.

Einige Zeit später kehrten wir beide in ein Gasthaus ein.
Mein Freund Einsamkeit hatte dort einen Kollegen
getroffen und tauschte sich am Nachbartisch mit ihm aus.
Ich saß also das erste Mal alleine an meinen Tisch.

Auf einmal setzte sich jemand an meinen Tisch und
sagte, er hätte gehört, dass ich nach ihm gefragt hätte.
Er stellte sich als Vertrauen vor.

Da mein Freund komplett vertieft in sein eigenes
Gespräch war, hatte ich die Möglichkeit, mich mit dem
Vertrauen etwas zu unterhalten.

Er erzählte mir schöne Dinge über seine Welt.
Über die Gemeinschaft, die Hilfsbereitschaft, das schöne
und fröhliche Gefühl im Herzen, und viele
andere schöne Dinge, die es in seiner Welt gab.

Ich fragte vorsichtig, was den mit Enttäuschung und
Schmerz sei, wenn das Vertrauen mal missbraucht wird.

Es wurde kurz still am Tisch und das Vertrauen war selber etwas geknickt, dass seine Anwesenheit manchmal ausgenutzt wird für Machtspiele.

Allerdings räumte er ein, dass, dass Vertrauen erst dann richtig geschätzt werden kann, wenn man die Enttäuschung als Gegenspieler kennengelernt hat. So kann man erkennen, wen man Vertrauen geben kann.

Auch die Freude kann man nur erfahren und schätzen lernen, wenn man die Traurigkeit und den Schmerz kennt. Das alles gehört zusammen.

Ich als Vertrauen würde gerne alle in einer großen Familie zusammenführen. Damit sich alle Gefühle angenommen und akzeptiert fühlen. Aber dieses Ziel ist nur mit mir, den Vertrauen und meiner Frau der Liebe wirklich erreichbar.

Mit diesen Worten verabschiedete er sich und lies mich alleine.

Meinen Freund, der Einsamkeit ist nichts aufgefallen, er ist immer noch in seinem Gespräch mit einem anderen Kollegen der Einsamkeitsfraktion vertieft.

Ich dachte in den nächsten Tagen, öfters über das Gespräch mit dem Vertrauen nach.

Ich beschloss, der Sache mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

Und kam jetzt öfters mit anderen im Kontakt, um mich darüber auszutauschen, was das Vertrauen gesagt hat.

Meinem Freund Einsamkeit gefiel das gar nicht.
Er fühlte sich vernachlässigt und bestätigte sich wieder
mal, dass Vertrauen nichts Gutes bewirkt.
Im Bezug auf sich selber hatte er sicher Recht damit.

Einige Zeit später sagte mir die Einsamkeit:
Ich hätte mich zu sehr verändert.
Unter diesen neuen Umständen könnte er nicht mehr mit
mir zusammen sein.
Er würde morgen seine Sachen packen und mich
verlassen.

Als ich am nächsten Morgen ganz alleine war,
beschloss ich, das Vertrauen aufzusuchen.

Nach einem Gespräch wollten wir zusammen zu den
anderen gehen.
Damit ich mich, deren Gemeinschaft anschließe,
um alles über das Vertrauen zu lernen, um mich mit
der Gemeinschaft zu entwickeln und zu wachsen.

Ich lernte auch seine Frau die Liebe kennen.
Sie fragte mich, ob ich ihren Bruder, die Angst,
schon mal begegnet bin.
Ich sagte: Ganz am Anfang, als ich meinen Weg
begonnen habe, und nicht wusste, wohin er mich führt,
habe ich die Angst getroffen.
Er wollte mich am weiter gehen hindern und sagte:
Da draußen ist alles gefährlich.
Bleibe besser hier sitzen.

Auch die Enttäuschung und die Schuld erzählten mir
später noch von ihm.
Alle hatten Angst vor ihm und wollten nichts mit ihm
zu tun haben.

Die Angst fühlte sich ziemlich alleine.
Ich sagte ihm: Wir können Freunde werden,
und gemeinsam schauen, ob die Welt wirklich so ist,
wie Du es sagst.
Davor hatte die Angst aber selber zu viel Angst.

Ich begann meinen Weg also mutig alleine.
Bis ich auf den ersten Weggefährten traf.
Und während der langen Zeit, wo ich von der Einsamkeit
abgeschirmt wurde, war keine Veränderung möglich,
die mir hätte Angst machen können.

Das wird sich jetzt ändern, sagte die Liebe.
Wenn wir - das Vertrauen und ich die Liebe -
dir alles gelehrt haben, was Du wissen musst,
wirst Du einen neuen Weg einschlagen.

Dieser Weg wird viele Veränderungen und
Herausforderungen mit sich bringen.

Dann wirst Du auch wieder die Angst begegnen.
Aber mit dem Wissen, das Du dann erlangt hast,
wirst Du die Angst zu deinem Freund machen.

Und wer weiß, vielleicht bist Du ja derjenige,
der die Angst, den Vertrauen etwas näherbringt.

Wir - das Vertrauen und ich die Liebe - werden jetzt
immer bei dir sein und über dich Wachen.
Wohin Du auch gehst.

Mein Weg endet hier, wo ich das Vertrauen
und die Liebe gefunden habe.

..... oder fängt er jetzt erst richtig an?

Der Weg macht eine so starke Biegung nach rechts, dass
ich noch nicht sehen kann, wo es weitergeht.

Mit dem Vertrauen und der Liebe wird der Weg
wahrscheinlich nicht geradliniger und weniger
anstrengend.

Er wird aber auf jeden Fall friedlicher, liebevoller, voller
Hoffnung und mit vielen Gefährten die sich anschließen.
Um den neuen Weg mit den Vertrauen und der Liebe zu
gehen.

Wir werden jetzt viele Jahrzehnte zusammen
den neuen Weg gehen.

Ich Danke alle meine Weggefährten, dass sie ein Stück
mit mir gegangen sind.
Ich habe viel von ihnen gelernt, und bin auf meinen Weg,
ein ganzes Stück weiter gekommen.

Sollten wir uns einmal wiedertreffen, lade ich euch herzlich ein. So wie früher, in einem Gasthaus zu sitzen.

Ihr erzählt mir, wie es euch ergangen ist.
Und ich erzähle euch, was ich auf meinen Weg alles erlebt habe.

Vielleicht sitzen wir eines Tages alle auf der Veranda zusammen und Schaukeln im Gleichklang in den Abendhimmel.

Dann höre ich einen sagen:
Was war das doch für ein schönes Leben,
das wir zusammen hatten.
Und alle Nicken lächelnd.



Lebensfreude, Liebe, Erfüllung, Glück,
Anerkennung, Harmonie und Gesundheit.
Ist das wichtigste, was es im Leben zu entwickeln
und zu erreichen gibt.
Das Wichtigste, was man an den Nächsten
weitergeben darf.
Für ein gemeinsames Miteinander.
In Liebe und Verbundenheit zu allem.

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

Hier kannst Du die anderen Themen, Geschichten
und Meditationen in der Übersicht sehen.

[www.thorstenbohm.net/danke/service/gesamtverzeichnis-
derweg2024.pdf](http://www.thorstenbohm.net/danke/service/gesamtverzeichnis-derweg2024.pdf)

Hier kommst Du zu Deinem Exemplar von
„Der Weg zu Dir“
www.thorsten-artemis-bohm.de



Was nimmst Du aus dieser Geschichte mit?
Was sind deine Gedanken dazu.

Band 5:

Transformationsreise 1

*Der Weg selber bringt Dich weiter in Deiner
Entwicklung, als das Ankommen am Ziel.
Das ist ja nur einer der Zwischenstopps,
für den weiteren Weg.*

Jetzt geht es richtig los ...

Im Buch 5 beginnen wir mit einer Bestandsaufnahme von Dir.

Denn nur wenn Du weißt, wo Du gerade stehst.

Und danach dann darüber Klarheit bekommst, wo Du hinwillst.

Dann kannst Du auch die Wegstrecke dahin planen.

Was glaubst Du von Dir?

Wie schätzt Du Dich selber ein?

Wo stehst Du gerade mit Deinem Leben?
Welche Herausforderungen hast Du aktuell?

Bist Du damit zufrieden, wie es gerade ist?
Was würdest Du ändern wollen?

Wie würde Dein Leben aussehen, wenn Du die
Nächsten 3 Jahre so weitermachst wie bisher?

Wer würde darunter leiden, wenn Du so weitermachst?

Was würde sich ändern, wenn Du durch mehr Wissen
mehr Sicherheit, Vertrauen und Selbstbewusstsein hast?

Was würdest Du tun wollen, wenn ein Scheitern
unmöglich wäre?

Ich habe für Dich 290 Fragen vorbereitet.
Nach der Beantwortung, die ja ein paar Wochen
oder Monate in Anspruch nehmen.
Hast Du eine ganz klare Vorstellung von Dir,
Deinen Weg, Deinem Leben.

**Was Du tust, ist das,
was Du über Dich denkst,
wer Du bist.**

**Du bist ein Ausdruck Deiner Gedanken,
die sich in Handlungen ausdrücken.**

Erlaubst Du Dir, wirklich glücklich zu sein?
Glaubst Du Glück und Erfolg steht Dir zu?
Glaubst Du Glück und Erfolg sind auch für Dich
erreichbar und möglich?

Glaubst Du, dass Dir ein gesundes, energiegelades,
glückliches und Harmonisches Leben zusteht?
Das es für Dich erreichbar und machbar ist?
Glaubst Du, an Deine Willenskraft
es umsetzen zu können?

Dann ist dieses Buch etwas für Dich!
www.thorsten-artemis-bohm.de

Band 6

Transformationsreise 2

Im 2. Teil sprechen wir unter anderen über Ängste, Glaubenssätze und Vertrauen.

Wir werden einige Aufgaben lösen und Fantasiereisen machen.

Der Sinn ist auch hier wieder ...

**Das bewusst machen von Mustern die in Dir stecken.
Und Dich jeden Tag unbewusst beeinflussen.**

Band 7

Transformationsreise 3

Der Teil 3 ist ein sehr aktives Buch.

Es enthält die meisten Aufgaben und Fragen an Dich.

Wenn Du bis hierhin gekommen bist, dann hast Du schon viel von Dir erfahren.

Und kannst diese Aufgaben sehr gut lösen.

Eine Auflistung aller Themen im Buch erhältst Du hier:

www.thorstenbohm.net/danke/service/gesamtverzeichnis_derweg2024.pdf

Ein neues Mindset ist also nur tägliches Training.

So, wie Du Dich darauf trainiert hast, so zu sein
wie Du jetzt bist.

Oder von deinem Umfeld gemacht wurdest.

So kannst Du Dir auch mit einem neuen Training
neue Eigenschaften und Erfolge aneignen.

**Alles, was Du für dieses Training benötigst,
ist der Mut und die Tatkraft zur Veränderung.**

Ich möchte Dir die Kraft der Emotionen noch einmal
deutlich machen.

**Stelle Dir dazu einmal eine Situation vor, in der es Dir
schlecht ging.**

Vielleicht hat Dich jemand verletzt oder enttäuscht.

Wie fühlt sich das an?

Welche Emotionen hattest Du dabei?

Wo fühltest Du das körperlich?

Nun nimm einen tiefen Atemzug.

Entspanne Dich und denke an etwas sehr Schönes.

Vielleicht ist Dir etwas besonders gut gelungen.

Du wurdest gelobt.

Oder hast etwas sehr Schönes erlebt.

Wie fühlt sich das an?

Welche Emotionen hattest Du

dabei? Wo fühlst Du das körperlich?

Steigere dich einen Moment in dieses Gefühl hinein.

Atme diese Energie in dich hinein.

Ist Dir aufgefallen,

dass Du von einem auf den anderen Moment

deine Emotionen ins Positive verwandeln kannst?

Ging das einfach für Dich?

Wenn nicht dann benötigst Du nur etwas Übung darin.

Wenn Dir das jetzt schon so gutgetan hat,

warum machst Du das denn nicht öfters?

Durch diese Fragen, Aufgaben und Erkenntnisse geht es immer ein Stück weiter auf deinem Weg. Deine Denk- und Handlungsweisen werden sich verändern. Und mit der Zeit in deinen Speicher verankert und neu verknüpft werden.

Es werden neue Programme geschrieben. Schrittweise wirst Du Dich zu einen anderen Menschen entwickeln. Bleibe neugierig und habe Spaß daran.



**Glaubenssätze verhinderten Deinen Erfolg.
Gefühle beeinflussten Deinen energetischen Erfolg.
Ab heute ist das anders.
Denn Du denkst und handelst jetzt anders.**

Um das noch ein bisschen zu festigen,
wiederholen wir ein paar Dinge in ...

Band 8:

Motivation zum Glücklich-Sein

Im Buch 8 geht es viel um Entspannung
und um Wiederholungen.
Damit sich das „Neue Wissen“ festigt.

Auf unserer Reise haben wir nun so viel schon erlebt.
Viele Aufgaben erledigt.
Und viel über uns selbst erfahren und gelernt.
Da brauchen wir nun mal eine Erholungspause.

Den ganzen Inhalt dieses Buch erfährst Du in meinem
Indexverzeichnis.
Falls Du es noch nicht heruntergeladen hast.
Hier der Link:

www.thorstenbohm.net/danke/service/gesamtverzeichnis_derweg2024.pdf

Band 9:

Beiträge zur Reflexion und Bewusstseinsarbeit

Es gab mal eine Zeit von 2013 bis 2016.
Da habe ich alles ganz intensiv beobachtet
und meine Gedanken dazu aufgeschrieben.

Ich habe die Menschen beobachtet.
Filme mit anderen Augen gesehen.
Und Bücher intensiver gelesen.

Diese Beiträge gab es früher mal auf meiner Webseite
in meinen Blog zu lesen.
Später habe ich sie dann archiviert, um sie für ein neues
Buchprojekt zu verwenden.

Nun finden sie hier einen Platz im Buch.
Sie dürfen Dir als Inspiration dienen.
Vielleicht kommt dabei noch die ein oder andere
Erinnerung hoch.
Die angesehen und aufgelöst werden will.

Wenn Dir diese Informationen und Tipps in dieser
Leseprobe hilfreich waren, würde ich mich geehrt fühlen
Dich weiterhin auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

Lass uns Deine Reise hier beginnen ...

www.thorsten-artemis-bohm.de

Band 10

Fragenkatalog und Literaturliste

Im Buch 10 habe ich Dir alle Fragen zusammengetragen,
die in allen Büchern vorkamen.

Alle Fragen sind nummeriert, mit Buch und Seite.
Damit Du sie auch im Buch wiederfinden kannst.
Du kannst sie in diesem Teil übertragen.
Und hast sie alle zusammen an einen Ort.

Du brauchst also nur diese Datei.
Und hast alle Fragen und Antworten zusammen.

Buch 1: 01 - 39 = 39 Fragen
Buch 2: Nur Notizen
Buch 3: Nur Notizen
Buch 4: 40 - 50 = 11 Fragen
Buch 5: 51 - 84 = 34 Fragen
Buch 6: 85 - 133 = 49 Fragen
Buch 7: 134 - 175 = 42 Fragen
Buch 8: Nur Notizen
Buch 9: Nur Notizen
Buch 10: 116 Fragen
Gesamt: 291 Fragen



Deine Ausstrahlung und deine entwickelte Persönlichkeit
ist die Summe aus Deinem Denken,
Deinem Fühlen und Deinem Tun.

Um unsere Zukunft zu verändern, brauchen wir eine neue
und andere energetische Signatur, positivere Gefühle
in unserem Körper und Neues anderes Handeln.

Veränderung entsteht durch Reflexion.
Was habe ich getan?
Was war die Reaktion darauf?
Kann ich was besser machen?
Darf ich etwas verändern?

Zum Schluss überreiche ich Dir den Goldenen Schlüssel
zu der Tür Deines neuen Lebens.

Und diese Urkunde mit Deinem Namen drauf.
Kontaktiere mich dazu, wenn Du so weit bist.



Buch-Übersicht:

Band Zero: Gratisbuch, um mich kennenzulernen.

Die Themen der Buchreihe in der Übersicht:

Band 1: Das Leben beginnt. Die Entwicklungsgeschichte.

Band 2: Die Methoden der Regeneration und Wachstum.

Band 3: QiGong Workshop in der Theorie und Bild.

Band 4: Fantasie- und Meditationsreisen.

Band 5: Beginn der Transformationsreise 1

Band 6: Beginn der Transformationsreise 2

Band 7: Beginn der Transformationsreise 3

Band 8: Motivation zur Selbsthilfe und Glücklichein.

Band 9: Beiträge zur Reflexion und Bewusstseinsarbeit.

Band 10: Fragenkatalog und Literaturliste.

Zusätzlich erhältlich:

Band 11: Die Essenz.

Die komprimierte Form der Buchserie.

Und neue Erkenntnisse. Mit neuen Fragen.

Dein Buch hier

www.thorsten-artemis-bohm.de

**Nutze die Macht und Dein Wissen in Dir.
Du kannst alles verändern und erschaffen.**

Wir lassen uns einmauern, von den Erwartungen anderer.
Wir lassen unsere Ängste unser Leben bestimmen.
Um am Schluss verbittert festzustellen, dass das Leben
jetzt vorbei ist und wir komplett daran vorbeigelebt
haben.

Darum ...

**Nutze die Macht und Dein Wissen in Dir.
Du kannst alles verändern und erschaffen.
Wenn Du bereit bist, Dich auf dem Weg zu machen.**



Tabara

Mache Dich auf dem Weg.
Schreibe Dein Drehbuch.
Es ist Dein Theater.
Deine Bühne.
Dein Leben.

Deine Transformationsreise hier:

www.thorsten-artemis-bohm.de

Ich freue mich auf Dich.

Über Mich:

Wer bin ich überhaupt?

Was befähigt mich dazu dein Reiseführer zu sein?

Lass mich ein bisschen von mir erzählen.

Vielleicht erkennst Du Dich in kleinen Teilen darin etwas wieder.

Also angefangen hat das ja alles im März 1971,
an einen Freitagvormittag im westfälischen Bünde.
Auf einen ehemaligen Bauernhof am Ende der Welt.
Weit draußen in der abgelegenen Natur.

Bald stellte man fest, dass ich etwas anders bin
als die anderen Kinder um mich herum.
Ich hatte spät laufen und sprechen gelernt.
Und hatte nervöse Ticks immer mal wieder.
Diese wurden mit etwa 3 Jahren zu epileptischen
Krämpfen. Später ging das dann in Angst und Panik über.
Ich kenne dieses, worüber ich im Buch schreibe also
schon fast 50 Jahre.

Die Medikamente, die ich für meine Anfälle bekam
waren eigentlich für Erwachsene gedacht.
Vor 50 Jahren war da die Forschung noch nicht so weit.

Bei Kindern in der Wachstumsphase hatte dieses
Medikament erhebliche Nebenwirkungen.

Diese wurden als das „kleinere Übel“ im Kauf genommen. Damit ich nicht mein ganzes Leben an Epilepsie leiden muss. Das machte durchaus Sinn.

Eines dieser Nebenwirkungen war: Eine Degeneration und Wachstumsstörung im Stützapparat.

Also der Wirbelsäule. Und der Beeinflussung des Nervensystems. Ich kann mich somit nicht an meine ersten 10 Lebensjahre erinnern.

Also Kindergarten, Grundschule und die ersten Schuljahre sind im Gedächtnis ausgeblendet.

Nach ein paar Jahren stellte man eine starke Verformung fest. Ich hatte mit 10 Jahren schon einen starken Rundrücken und Hohlkreuz.

Mit 11 Jahren hat man dann dieses Medikament abgesetzt. Mit der Hoffnung, dass sich die Wirbelsäule erholt. Was sie aber nicht getan hat.

Von den Bildern her war ich ein hübsches Kind. Andere Mädchen drehten sich immer nach mir um.

Ich selber fand mich hässlich und ungeliebt.

Sowohl innerlich als auch körperlich, wenn ich mich ansah. Es wurde auch von außen nichts unternommen, um mich in dieser Sache aufzumuntern und zu stärken.

In dieser Stimmung und mit den starken Rundrücken ging ich mit hängendem Kopf durch den Tag.

Man sagte mir oft, meine Nase schleift schon wieder über den Boden.

Ich sollte mich doch mehr gerade halten.

Aber das ging nicht so gut, wie ich es wollte.

Ich glaube, die anderen Menschen drehten sich nur nach mir um, weil sie mich so hässlich fanden.

Dabei war das damals nur meine eigene Wahrnehmung.

Mein Selbstwertgefühl und die Selbstliebe waren extrem schwach ausgeprägt. Das musste wohl in der Familie und deren Erziehung liegen. Die konnten es eben nicht besser und gaben ihr Bestes.

Mit der Zeit entwickelte ich Angst und Panik vor allen möglichen Situationen. Besonders dann wenn ich gesehen wurde. Oder wenn ich etwas gefragt wurde.

Ich fühlte mich wie „Quasimodo“ der sich im Turm versteckt. Das führte dann letztendlich zu einer leichten Depression. Und ein seltsames Verhalten.

Ich habe immer gerne viel gelesen.
Am liebsten Abenteuergeschichten, wo ich der Mutige Held und Retter bin. Denn das fehlte mir selber ja völlig.

Mit etwa 24 Jahren hatte ich die ersten Anzeichen von Mut-Ausbrüchen gezeigt.

Bis dahin hatte ich keine Freunde.

Und noch nie eine Freundin gehabt.

Ich versteckte mich immer nur hinter meiner Arbeit.

Und lehnte jeden Kontakt zur Außenwelt ab.

Es wurde Zeit meine „Opferrolle der Kindheit“ zu verlassen. Und mich in der Außenwelt zu zeigen. Kontakte machen und eine Freundin finden.

Für einen „Introvertierten“ mit jeder Menge Ängste in sich ist das eine riesengroße Aufgabe und Herausforderung.

Diese führte mich dann mit 28 Jahren in meinen ersten Nervenzusammenbruch. Durch Überforderung. Und mit 31 Jahren in meinen ersten Burn-out.

Damit begann der eigentliche Weg für mich.

Das, was ich Dir hier in dieser 10-teiligen Buchreihe aufgeschrieben habe, ist das Ergebnisse von 30 Jahren Abenteuer zu bestehen.

Und Herausforderungen zu meistern.

Damit Du es etwas einfacher hast, deine Aufgaben zu lösen und Deinen eigenen Weg zu finden.

Im Dezember 2002 begann mein Weg.

Zu einer Zeit wo ich mich eigentlich schön öfters vor einen Zug werfen wollte. Ich konnte die vielen Angst-, Panik und Depressionen nicht mehr aushalten.

Ich wollte das nicht die nächsten 50 Jahre mit mir herumschleppen. Dann lieber ein Ende setzen.

Ich begann also mit körperlicher und geistiger Arbeit in Form von Tai-Chi und Qi-Gong.

Ich lernte meinen Körper und Geist besser kennen.

Ich nahm an vielen Gruppenveranstaltungen teil, um meine Sozialphobie etwas abzumildern.

Ich machte Network, Direktvertrieb und Homepartys
ala Tupper mit vielen Frauen.
Genau mit der Gruppe, wo ich am meisten
Schwierigkeiten mit hatte.

**Und hatte 2010 den nächsten Nervenzusammenbruch
wegen geistiger Überreizung und Überforderung.
Also hieß es eine Pause machen und danach
die nächsten Themen angehen.**

Im Jahr 2011 lies ich mich auf Reiki ein.
Erst als Patient und später als Schüler.
Ich machte die Reiki Ausbildungen 1 - 3.

2013 - 2015 folgten noch Heilströmen, Tibetanische
Energimassagen und eine Humanenergetik-Ausbildung.
In dieser Zeit schrieb ich auch meine ersten beiden
Bücher. Mit dem Thema Entspannung und Regeneration
durch Energetische Methoden.

**Das alles sollte mich vor den nächsten
Nervenzusammenbrüchen und Burn-out schützen.
Dachte ich so ...**

Im Jahre 2016 machte ich meinen Qi-Gong Meister.
Das geht erst nach 10 Jahren Schüler sein.

Ich eröffnete meine Praxis „REQIM“.
Ausgesprochen: **R**egenerative **E**nergetische**QI** **M**ethoden
Oder auch Reiki - Qi-Gong - Metamorphose.
Also, die Entfaltung und Entwicklung deines Selbst.

**Ich dachte, nun wird alles gut.
Bis ...**

... bis die erste Woche in 2018 kam.

Ich bekam einen heftigen Rückfall.
Und niemand wollte mir glauben und helfen.
Alle belächelten mich nur.
Selbst die Ärzte lehnten mich ab als Hypochonder.

Ich lag auf dem Sofa, weil weder mein Kopf
noch mein Körper mir noch gehorchen wollten.
Das Herumlaufen ging nur mit festhalten.

Gut dann eben wieder Pause.
Ich habe ja noch viele Bücher, die gelesen werden
wollen. Dachte ich so.
Nur konnte mein Kopf die Schrift nicht lesen.
Die Augen waren verschwommen.
Und mein Kopf kannte die Sprache nicht mehr.

Dann eben Hörbücher. Davon habe ich auch genug.
Aber auch da sagte mein Kopf.
Ich verstehe den Text nicht.

**Da verstand ich es:
Jetzt ist Zeit für richtige lange und langweilige Pause
des Nichtstuns.**

Ich hatte ja 15 Jahre Techniken gelernt.
Die konnte ich jetzt in extremer Live Situation
ausprobieren.

Irgendetwas habe ich übersehen auf meiner Heilreise. Aber was, war es?

**Als ich das herausgefunden habe ...
dann ging es mir wieder richtig gut.**

**Manchmal braucht es eben ein paar Umwege
bis wir zum Ziel kommen.**

Ich konnte meine Tabletten weglassen,
die ich zeitweise in Stresssituationen nahm.

Ich konnte den Alkohol und das viele Essen loslassen.
Das nur dazu da war die Leere in mir zu füllen.

Nur die Süßigkeiten die habe ich mir nicht nehmen
lassen.

Ich habe mein Leben total umgekrempelt und auf Links
gedreht.

Ich lebe und arbeite seit 3 Jahren als Buchautor auf der
Insel Zypern.

Wie es dazu gekommen ist, das erzähle ich Dir am Ende
von Buch 1.

Vielleicht inspiriert es Dich ja, es in einigen Teilen
nachzumachen.

**Und alles beginnt mit den Stellen von den
„Richtigen“ Fragen.**

1. Wie ist Dein Leben momentan?
2. Was möchtest Du davon loslassen?
3. Was willst Du stattdessen in Deinen Leben haben?
4. Mache ein Visionsboard!
5. Wie sieht Dein „Idealer Tag“ aus?
Was ist um Dich herum, wenn Du morgens aufstehst
und Dich umsiehst? Wie gestaltest Du Deinen Tag?
6. Alles ist Energie.
Energie will sich immer vermehren.
Welche Energie willst Du vermehren?
7. Wie sieht es mit Deiner Gesundheit aus?
8. Wie sieht es mit der Harmonie in Dir
und um Dir herum aus?
9. Wie sieht es mit deinen Tätigkeiten an deinen Tag
aus? Also was tust Du nur für Dich zum
weiterkommen? Auf Deinen Weg.
10. Wie sieht es mit Deinen Finanzen aus?
Ist dort genug Energie drin?
1. Wie beendest Du diesen Tag?

**Du bist ein Ausdruck Deiner Gedanken,
die sich in Handlungen ausdrücken.**

Diese und noch viel mehr Fragen findest Du in dieser 10-teiligen Buchreihe.

Ich würde mich sehr geehrt fühlen Dein Reisebegleiter zu sein. Und Dir von meinem Wissen zu erzählen.

Ich freue mich auf Dich. Lass uns hier Deine Reise beginnen: www.thorsten-artemis-bohm.de

Die Buchreihe ist das Ergebnis von 600 Büchern,
die ich in meinem Regal stehen habe.
Von 100 Audio CDs.
Von unzähligen Seminaren, Workshops, Lehrgängen.
Von Ausbildungen und Erfahrungen auf meinen Weg.

Eine Reise von 50 Jahren. Und gefühlt 1. Mio km
Wegstrecke. Und 100.000 Euro Investitionen.

Das alles habe ich versucht, in dieser
Transformationsreise unterzubringen.

**Der Weg zu Dir...
Raus aus der Angst und Depression.
Hinein in das Leben, was Du Dir wünschst.**

Wir können alles Sein, Haben und Erreichen.
Wenn wir den Mut haben, mit den ersten Schritt
loszugehen.

Uns auf den Weg machen,
für das Leben, das wir haben wollen.

Wo Dich Dein Weg auch hinführen mag.
Ich wünsche Dir alles Gute und jederzeit die Energie
und die Freude am Umsetzen dazu.

Namasté



Deine Transformationsreise hier:

www.thorsten-artemis-bohm.de

Ich freue mich auf Dich als Reisebegleiter.

Ich habe Dir hier noch ein paar Links zur Motivation und Inspiration herausgesucht.

Viel mehr dazu findest Du in meinen
[Transformationsbuch „Der Weg zu ...“](#)

Gib niemals auf und glaube an Dich
<https://youtu.be/7v-YAZ61pzI?si=1xB8LUlbEWdiGlZf>

Dein Leben wird sich stark verändern
<https://youtu.be/3kDGh9jmRLI?si=zQU52tdmTU6Hij9C>

This Song Will Remind You To Never, Ever Give Up!
<https://youtu.be/BoA8xkiuts0?si=JsVueRgwPQmOxQxx>

ICH WILL, ICH WERDE, ICH KANN !
Motivation(Deutsch/German)
https://youtu.be/yZ4NiZX_KLA?si=Qz6CcZwr14xsR4Js

Es beginnt im Kopf ! Motivation(Deutsch/German)
<https://youtu.be/xDU7Cgpc3qs?si=BYJNpokK2YxRNw21>

HÖR DIR DAS AN BEVOR DU DEINEN TAG
BEGINNST
https://youtu.be/U9XIoy55Kgg?si=7cGurvw3R_tF-Vg2

Wer nie aufgibt, gewinnt ! Motivation Gedanken

<https://youtu.be/iwDETUwdRI0?si=szPrbtRPFT7Doidq>

Baue GLAUBEN AN DICH SELBST auf!

<https://youtu.be/o031ago5kf4?si=BGog9CiLl3mrwTdR>

Veränderungen ! Motivation

<https://youtu.be/6P2deepeAM0?si=AYI-IL1LoN4CAkIR>

Hinauswachsen ! Motivation

<https://youtu.be/kDEOn0D6lmw?si=Knl7dUDJfcMUJNbW>

HÖR DIR DAS AN BEVOR DU DEINEN TAG

BEGINNST - Einzigartigkeit

<https://youtu.be/U9XIoy55Kgg?si=BG9cAZT5BI-uu7ma>

Oliver Brünner auf dem Greator Festival 2023

<https://speaking.greator.com/oliver-bruenner/>

Fühle dich wie ein Champion: 3 Übungen für

Selbstbewusstsein // Bodo Schäfer

https://youtu.be/xx7vjnpJ9dY?si=_aDUnZ1iNblGFjQo

Lieb Dich und Leb

<https://youtu.be/TzcfAbRiaNM?si=O77sZ2Ns4ZediPEK>

Ich entscheide mich

<https://youtu.be/dTUIC5kRy0A?si=vO8UZA2JTPrMuUdb>

Relaxing Hang Drum music | Positive energy | Good vibes | 432 Hz

https://youtu.be/c0hx_T6ztbs?si=mrDkV7pTnZ_JZysC

Museums Tag Video von DEINEM LEBEN

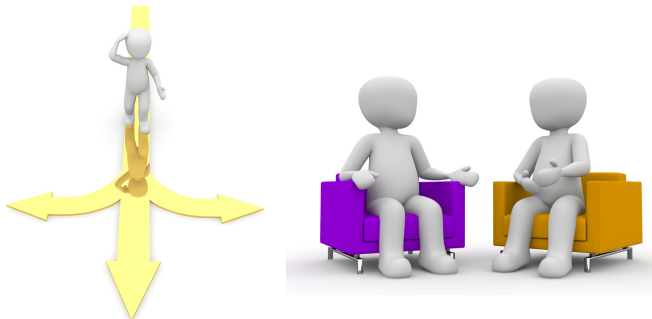
<https://youtu.be/xbWF5mz6caQ?si=cwDSXt2EDVyxNBHW>

**Kannst Du Dir vorstellen, dass Ich
Dir bei Deinen Herausforderungen helfen kann?**

Dann beginnt Deine Transformationsreise hier:

www.thorsten-artemis-bohm.de

Ich freue mich auf Dich als Reisebegleiter.



**Möge das ganze Universum,
Dir zur Verfügung stehen.
Und Dir einen Platz
zur Entfaltung
und Entwicklung geben.**

Namastè



Was wir mit minimalem Einsatz immer wieder tun,
wird letztendlich zum Erfolg führen.

Wenn Du täglich immer wieder in dieselbe
Kerbe des Baumes einschlägst.
Wird dieser irgendwann umfallen.

Genauso fällt ein altes „Ich“
Und ein „Neues ICH“ kann daraus erwachen.
Sich entwickeln und Wachsen.



In dieser 10-teiligen Buchreihe „Der Weg zu Dir“
wirst Du viele Erinnerungen von mir bekommen.
Denn nur wenn wir wiederholt etwas tun,
festigt sich dieses in Deinem System.

Noch einmal zur Erinnerung:

Vielleicht hast Du es Dir schon aufgeschrieben?

Schritt 1:

Mache eine Statusaufnahme von Dir!

Wo stehst Du gerade?

Wie geht es dir gerade?

Wer willst Du sein? Wo willst Du hin?

Schritt2:

Finde heraus, was Dir jetzt schon möglich ist.

Was kannst Du sofort ändern?

Wo gibt es Hilfe in deiner Nähe,

z.B. wenn Du Angst, Depressionen oder Burn-out hast.

Energetiker, QiGong, Reiki, Yoga, Gruppentreffen,

Fitnessangebote. Therapeuten, Heilpraktiker.

Gemeinsam ist es einfacher.

Schritt 3:

Beginne mit der Theorie um Dich mit dieser Veränderung vertraut zu machen.

Z.B. Bücher, Videos, Youtube, Kurse.

Schritt 4:

Werde Aktiv. Das Leben will bewegt und gelebt werden.
Und damit meine ich jetzt nicht noch mehr zu arbeiten.

Mache etwas, was Dir Spaß und Freude bringt.
Und Deinen momentanen gesundheitlichen Zustand
unterstützt.

Fang klein an und überfordere Dich nicht.
Z.B. Meditation, QiGong, Yoga, Wandern,
Fahrradfahren, Fitness.

Finde eine gute Balance zwischen Ruhe und Aktivität.

Schritt 5:

Dir geht es jetzt deutlich besser?

Dann überlege, wie es Dir noch besser gehen kann.

Überprüfe deine Ernährung, ob diese gesundheitlich
förderlich ist.

Ob diese deine Energie und Ausdauer verbessert.

Passe sie danach an, dass sie für dich optimal arbeitet.

Schritt 6:

Ermittle deinen neuen Status.

Nach 30, 60 und 100 Tagen.

Was hat sich getan?

Schreibe Deine Erfolge auf.

Schritt7:

Passe Deine Programme an die neue Situation an.

Optimiere und/oder erweitere sie.

Finde eine gute Balance zwischen Ruhe und Aktivität.

Schritt 8:

Erkenne Deine Erfolge an und feiere sie.

Auch kleine Erfolge sind es wert, gefeiert zu werden.

Herzlichen Glückwunsch für „Dein Neues Leben“.

Und verzweifle nicht, wenn es mal etwas länger dauert.

Nimm Unterstützung an.

Wer kann Dir helfen?

**Meinst Du dieses Buch, könnte eine gute
Unterstützung auf Deinen Weg sein?**

www.thorsten-artemis-bohm.de



**Mache Dich auf dem Weg.
Und „Entdecke“ Deine Talente und Möglichkeiten.**



Bildquellennachweise:

Buchcover: Der Weg © Dušan Zidar - Fotolia.com
Bild Seite 1: Der Weg © Dušan Zidar - Fotolia.com - Fotomontage
Bild Seite 2: Schlüssel © Yang MingQi - Fotolia.com
Bild Seite 3: Engel - eigenes Archiv - Fotomontage verschiedener Grafikelemente
Bild Seite 4: Luftsprünge © Peggy_Marco - pixabay.com
Bild Seite 4: Stillstand © Peggy_Marco - pixabay.com
Bild Seite 19: Notizen auf dem Weg © Dušan Zidar - Fotolia.com - Fotomontage
Bild Seite 45: Symbolfotos Qi-Energie - © Quelle Lehrbücher.
Bild Seite 59: Menschen auf Schaukel © Roland Konietzny - freier Kunstmaler
Bild Seite 61: Engel - eigenes Archiv - Fotomontage
Bild Seite 71: Weiterbildung © Peggy_Marco - pixabay.com
Bild Seite 71: Notizen © Peggy_Marco - pixabay.com
Bild Seite 74: Gewinner © Peggy_Marco - pixabay.com
Bild Seite 75: Schlüssel © Peggy_Marco - pixabay.com
Bild Seite 75: Symbolbild © Urkunde - Canva.com
Bild Seite 77: Leeres Buch © Peggy_Marco - pixabay.com
Bild Seite 87: Tao - Der Weg © Yang MingQi - Fotolia.com
Bild Seite 90: Entscheidung © Peggy_Marco - pixabay.com
Bild Seite 90: Coaching © Peggy_Marco - pixabay.com
Bild Seite 91: Herzspruch - eigenes Archiv - Fotomontage
Bild Seite 96: Über den Tellerrand schauen. Quelle unbekannt.
Bild Seite 96: Happy Girl © adrenalina.pura - Fotolia.com
Bild Seite 101: Siegerpokal © - pixabay.com

Autorenseite:

www.thorstenbohm.de

Deine Transformationsreise beginnt hier:

www.thorsten-artemis-bohm.de

Deine Gedanken und Notizen zu diesem Buch:

Bist Du bereit zu dieser Veränderung?

Bist Du bereit Deinem Weg zu entwickeln,
und zu gehen?



Herzlichen Glückwunsch.
Du bist ein Sieger und Gewinner!

