



Holistic Emotionsbegleiter

Beschreibung von 28
unterschiedlichen emotionalen
Bedürfnissen



Beschreibung der Frequenzmischungen



Emotionale Probleme 1: – Nicht gut genug sein

Angesprochene emotionale Probleme: Sie haben das Gefühl, nicht gut genug zu sein, wertlos, minderwertig zu sein oder ein geringes Selbstwertgefühl zu haben. Ihnen mangelt es an Selbstvertrauen und Sie haben möglicherweise Identitätsprobleme. Sie haben das Gefühl, dass Ihnen die innere Kraft fehlt, mit den Belastungen des Lebens umzugehen. Möglicherweise werden Sie ausgebeutet oder fühlen sich wie ein Opfer. Sie haben das Gefühl, dass Sie mehr kämpfen müssen als andere und dennoch nicht gut genug sind.

Emotionale Probleme 2: – Konzentrationsschwierigkeiten

Angesprochene emotionale Probleme: Sie haben Konzentrations- und Konzentrationsschwierigkeiten, lassen sich leicht ablenken oder verlieren sich in Gedanken. Möglicherweise leben Sie halbherzig und ohne Überzeugung und neigen dazu, Dinge aufzuschieben und zu vermeiden. Man fühlt sich nicht geerdet, ohne feste Wurzeln oder wie ein Blatt, das im Wind weht. Sie haben Ihr volles Potenzial, Ihren Platz im Leben, Ihre Bestimmung oder Ihren Zweck noch nicht erkannt. Du wärst lieber woanders (einer anderen Familie, einem anderen Arbeitsplatz, einem anderen Land). In Stresssituationen können Sie sich zurückziehen.

Emotionale Probleme 3: – Fühlen Sie sich überfordert

Angesprochene emotionale Probleme: Sie fühlen sich überfordert; nicht stark genug, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Du versteckst deine Stärken vor der Welt und lebst das Leben als einen nie endenden Kampf. Sie verspüren Unentschlossenheit und neigen dazu, Dinge aufzuschieben oder aufzuschieben. Sie haben das Gefühl, hilflos zu sein, die Kontrolle zu verlieren oder in bestimmten Situationen festzustecken. Sie fühlen sich von anderen abhängig. Ihnen mangelt es an Willenskraft, Sie können die Herausforderungen des Lebens nicht bewältigen und fühlen sich unfähig, Veränderungen zum Besseren herbeizuführen. Möglicherweise verstecken Sie sich hinter einer Maske aus Management und Härte.

Beschreibung der Frequenzmischungen



Emotionale Probleme 4: – Hart zu sich selbst

Angesprochene emotionale Probleme: Sie sind hart zu sich selbst und haben hohe Erwartungen an sich selbst und andere. Sie führen Ihr Leben sehr selbstbeherrscht. Sie wirken ruhig, ausgeglichen und kontrolliert. Dies ist jedoch nur eine Fassade, da Sie anderen Ihre wahren Gefühle nicht zeigen möchten. Möglicherweise wirken Sie emotionslos oder gleichgültig und haben Schwierigkeiten, Ihre Gefühle auszudrücken. Es besteht die Tendenz, Ihre Emotionen zu unterdrücken oder sie durch Aufgaben zu überlagern, die erfüllt werden müssen.

Emotionale Probleme 5: – Überschüssige nervöse Energie

Angesprochene emotionale Probleme: Sie haben überschüssige nervöse Energie, die dazu führen kann, dass Sie sich unruhig, aufgeregt oder angespannt fühlen. Möglicherweise spüren Sie „Schmetterlinge im Bauch“ oder ein „lebendiges, summendes Kabel“. Sie müssen immer beschäftigt sein und es fällt Ihnen schwer, sich zu entspannen und loszulassen, oder Sie sind so müde, aber nicht in der Lage, „abzuschalten“ und einzuschlafen. Sie sind oft in Eile und stehen ständig unter Stress. Der Stress kann sich in körperlichen Symptomen manifestieren*. Nach außen hin wirken Sie vielleicht ruhig, müssen aber Druck abbauen, indem Sie sehr gesprächig sind und gleichzeitig befürchten, dass Ihr Gedankenfluss unterbrochen wird.

Emotionale Probleme 6: – Erscheinen Sie ruhig

Angesprochene emotionale Probleme: Sie wirken nach außen hin ruhig und kontrolliert, sind aber im Inneren voller Sorgen, Ängste oder Befürchtungen. Möglicherweise sind Sie sich Ihrer Angstgefühle nicht bewusst, da Sie sich geistig stark fühlen möchten. Anspannung, Angst, Sorge oder Furcht lagern sich in den Zellen und Organen des Körpers ab (somatisierte Ängste) und führen zu körperlichen Symptomen (z. B. Kreuzschmerzen, Durchfall). Sie leiden unter chronischer geistiger und körperlicher Überanstrengung, gehen aber weiterhin über Ihre eigenen Grenzen hinaus und haben Schwierigkeiten, „Nein“ zu sagen.

Beschreibung der Frequenzmischungen



Emotionale Probleme 7: – Starksein Erscheinen

Angesprochene emotionale Probleme: Nach außen hin erscheinen Sie stark und unter Kontrolle, fühlen sich aber innerlich schwach, müde oder verletzlich. Dir fehlt der innere Frieden. Sie verstecken sich hinter falschem Selbstvertrauen, das als Arroganz oder Trotz angesehen werden kann. Trotz des Schwächegefühls drängen Sie immer noch weiter, was dazu führt, dass Sie dazu neigen, sich bis zum Umfallen anzustrengen. Sie überschreiten oft Ihre eigenen Grenzen.

Emotionale Probleme 8: – Verlangen nach Verbindungen

Angesprochene emotionale Probleme: Sie wünschen sich Verbindungen und Beziehungen, haben aber Schwierigkeiten, sich zu öffnen und auf andere zuzugehen. Man fühlt sich allein, nicht Teil der Gruppe und nicht verstanden. Möglicherweise gab es in Ihrem Leben eine Situation, in der Sie sich anders fühlten als alle anderen. Sie zögern, das Leben anzunehmen, und isolieren sich möglicherweise von anderen und/oder dem Leben. Gefühle der Isolation führen zu Unzufriedenheit, Gleichgültigkeit, Lethargie und Inaktivität.

Emotionale Probleme 9: – Unterdrücken und/oder unterdrücken

Angesprochene emotionale Probleme: Sie unterdrücken und/oder unterdrücken Ihre Emotionen. Möglicherweise neigen Sie dazu, sehr schnell frustriert, gereizt oder wütend zu werden, insbesondere wenn die Dinge nicht so laufen, wie Sie es sich wünschen. Du bleibst in der Wut stecken, anstatt das Erlebte zu verarbeiten und weiterzumachen (Magengeschwüre). Sie versuchen, Ihre Emotionen zu kontrollieren, stellen aber möglicherweise fest, dass Sie die Kontrolle verlieren. Sie versuchen, sich anderen gegenüber ruhig, nett und höflich zu verhalten, auch wenn jemand Ihre Gefühle verletzt (stiller Leidender). Sie neigen dazu, die Bedürfnisse anderer zu befriedigen und Ihre eigenen Wünsche nicht zu erfüllen.

Beschreibung der Frequenzmischungen



Emotionale Probleme 10: – Gefühl der Unzufriedenheit

Angesprochene emotionale Probleme: Sie haben ein anhaltendes Gefühl der Unzufriedenheit, Frustration und einen „Hunger“ nach mehr. Möglicherweise haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihren Anteil am Leben nicht bekommen. Du bist nicht zufrieden mit dem, was du hast, es ist nie genug. Sie können ein Bild von Ruhe und Zufriedenheit vermitteln. Um glücklich zu sein, erwarten Sie mehr vom Leben: Vielleicht sehnen Sie sich nach mehr Wissen, Weisheit, Tiefe, Reichtum, Macht, Besitz, Spaß und den guten Dingen im Leben.

Emotionale Probleme 11: – Innere Unzufriedenheit.

Angesprochene emotionale Probleme: Sie verspüren eine innere Unzufriedenheit, tiefe Unzufriedenheit oder Frustration. Du sehnst dich nach guten Gefühlen. Sie möchten umsorgt werden und das Gefühl haben, dass jemand Sie liebt. Sie verspüren Unruhe und Unruhe, da Sie ständig auf der Suche nach etwas sind, um Ihren emotionalen Hunger zu stillen. Möglicherweise fühlen Sie sich aus einem Gefühl des Wohlbefindens betrogen und müssen Ihre Grenzen und die schönen Dinge, die Ihnen Freude bereiten, schützen.

Emotionale Probleme 12: – Schwierigkeiten beim Vertrauen

Angesprochene emotionale Probleme: Sie haben Schwierigkeiten, anderen und möglicherweise sogar sich selbst zu vertrauen. Möglicherweise neigen Sie dazu, zu viel nachzudenken und zu analysieren, was andere sagen oder meinen. Sie fühlen sich geistig überfordert, erschöpft oder überfordert und stehen bei allem, was Sie tun müssen, unter Druck. Es könnte schwierig sein, sich zu konzentrieren, und es könnte ein inneres Gefühl entstehen, dem man entfliehen möchte. Sie versuchen, Ihre Emotionen unter Kontrolle zu halten und neigen dazu, eher rational als emotional zu sein.

Beschreibung der Frequenzmischungen



Emotionale Probleme 13: – Zutiefst verletzt oder betrogen

Angesprochene emotionale Probleme: Sie wurden zutiefst verletzt oder betrogen, also ziehen Sie sich zurück und bauen Sie Mauern auf, um sich zu schützen. Sie neigen dazu, sich von anderen zu distanzieren und fühlen sich möglicherweise gleichgültig oder missverstanden. Sie konzentrieren sich eher auf Aufgaben, Familie oder Arbeit als auf Emotionen. Sie haben das Gefühl, eine weitere Enttäuschung nicht ertragen zu können. Ihnen fehlt der Glaube und das Vertrauen in sich selbst und/oder in andere.

Emotionale Probleme 14: – Zutiefst verletzt

Angesprochene emotionale Probleme: Sie wurden zutiefst verletzt oder betrogen und haben sich emotional zurückgezogen, was zu dem Gefühl führt, gefangen oder eingesperrt zu sein und keinen Ausweg zu haben. Möglicherweise sind Sie misstrauisch, schüchtern oder ängstlich. Sie fühlen sich durch die Erwartungen anderer unter Druck gesetzt. Sie fühlen sich angespannt und angespannt, als könnten Sie nicht tief und frei atmen. Sie neigen dazu, sich von der Welt um Sie herum zu isolieren.

Emotionale Probleme 15: – Es Nicht überwunden

Angesprochene emotionale Probleme: Sie waren zutiefst verletzt und haben es immer noch nicht überwunden, aus Angst, dass es noch einmal passieren könnte. Angst, Furcht und Sorgen belasten Ihr Herz und hindern Sie daran, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Möglicherweise fühlen Sie sich verlassen oder ganz allein ohne Unterstützung. Möglicherweise haben Sie andere Ängste entwickelt (Spinnen, Mäuse, Ablehnung, Beziehungen, ein gebrochenes Herz usw.) und gehen Ihr Leben vorsichtig oder ohne Initiative an.



Beschreibung der Frequenzmischungen



Emotionale Probleme 16: – Volles Vertrauen

Angesprochene emotionale Probleme: Sie wurden zutiefst verletzt und es scheint kaum zu glauben, dass Sie jemals wieder völlig vertrauen oder sich vollkommen glücklich fühlen können. Möglicherweise neigen Sie dazu, vorherzusehen, dass die Dinge schlecht laufen. Sie verspüren Angst oder Panik, verbergen diese jedoch mit einer mutigen und ehrgeizigen Haltung. Bei der Panik kann es sich um eine echte Panikattacke oder um negative Gedanken handeln, die kurzzeitig Angst hervorrufen, an die Sie sich gewöhnt haben. Die Angst vor dem Scheitern kann Sie stark wettbewerbsfähig machen.

Emotionale Probleme 17: – Schwierigkeiten, sich auszudrücken

Angesprochene emotionale Probleme: Sie haben Schwierigkeiten, sich auszudrücken und schlucken Ihre Gefühle oft herunter. Sie haben ein Trauma oder einen Schock erlebt, von dem Sie sich nicht erholt haben. Möglicherweise wirken Sie gleichgültig oder haben „keine Gefühle“, da kaum Emotionen zum Ausdruck kommen. Sie können ein ruhiges, kontrolliertes und rationales Äußeres zeigen, ohne dass Sie scheinbar durch nichts beeinträchtigt werden. Sie drücken nicht aus, wie Sie sich fühlen und sagen letztendlich nicht Ihre Wahrheit.

Emotionale Probleme 18: – Schwierigkeiten, Ihre Meinung zu äußern

Angesprochene emotionale Probleme: Es fällt Ihnen schwer, Ihre Meinung zu äußern oder klar zu kommunizieren, um verstanden zu werden. Sie drücken nicht aus, wie Sie sich fühlen und sagen letztendlich nicht Ihre Wahrheit. Ihr Verstand arbeitet schneller als Ihre Handlungen/Worte, sodass Sie zu viele Gedanken oder Impulse haben, die Sie desorganisiert, hastig, impulsiv, verwirrt oder unruhig erscheinen lassen. Möglicherweise fühlen Sie sich missverstanden, ignoriert oder Opfer der Umstände. Möglicherweise sind Sie ein stiller Leidender oder sehr gesprächig, in beiden Fällen fühlen Sie sich nicht gehört und können nicht ausdrücken, was Ihnen wirklich wichtig ist.

Beschreibung der Frequenzmischungen



Emotionale Probleme 19: –Entscheidungen Schwierigkeiten

Angesprochene emotionale Probleme: Sie haben Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen; Diese Unentschlossenheit wurzelt in der Angst, einen Fehler zu machen oder eine bessere Gelegenheit zu verpassen. Sie versuchen, alle und alles zu berücksichtigen, bevor Sie Maßnahmen ergreifen, was dazu führen kann, dass Sie nichts unternehmen. Sie versuchen, freundlich und entgegenkommend zu sein und Konfrontationen zu vermeiden, mit der Einstellung „Lass das Boot nicht ins Wanken geraten“. Sie suchen nach innerem Frieden, Harmonie und Ausgeglichenheit und wirken möglicherweise schüchtern oder zurückgezogen.

Probleme 20: – Selbstständig

Angesprochene emotionale Probleme: Sie sind autark. Möglicherweise werden Sie als stolz, eigennützig und schwer zugänglich oder als schüchtern und zurückhaltend wahrgenommen. Es fällt Ihnen schwer, um Hilfe zu bitten und selbst Lösungen für Ihre Probleme zu finden. Vielleicht glauben Sie, dass Sie es besser und effizienter machen können, und würden es deshalb lieber selbst tun. Dies führt dazu, dass Sie mit der Menge an Arbeit, die Sie erledigen müssen, überfordert sind. Isolation kann mit Selbstgenügsamkeit einhergehen, mit dem tiefen Gefühl, ungeliebt und unbeliebt zu sein.

Emotionale Probleme 21: - Fühlen Sie sich getrieben

Angesprochene emotionale Probleme: Sie sind motiviert, ehrgeizig und immer in Bewegung, mit dem inneren Gefühl, etwas tun oder erreichen zu müssen. Möglicherweise gelten Sie als Workaholic, hyperaktiv oder reizbar. Sie sind körperlich überfordert und überschreiten Ihre eigenen Grenzen, um Ihre Ziele zu erreichen. Es besteht die Gefahr eines Burnouts, da es immer so viel zu tun zu geben scheint und man nicht in der Lage ist, sich zu entspannen. Sie hoffen, dass jemand Sie für all Ihre Bemühungen anerkennt, werden aber oft enttäuscht, da Sie durch Ihre Eile Ihre eigenen Bedürfnisse und vielleicht auch die Bedürfnisse anderer vernachlässigen.

Beschreibung der Frequenzmischungen



Emotionale Probleme 22: – Der Geist ist ständig aktiv

Angesprochene emotionale Probleme: Ihr Geist ist ständig aktiv, Sie denken über Ihre Verpflichtungen nach und es scheint, als gäben Ihre Gedanken nie eine Pause. Tausend Gedanken schwirren in deinem Kopf herum. Es fällt Ihnen schwer, sich zu entspannen. Möglicherweise verspüren Sie Anspannung, innere Unruhe, Sorgen, überfüllte Gedanken, Geistesabwesenheit oder geistige Nervosität. Möglicherweise bestehen tiefe Gefühle der Unzufriedenheit und unterschwellige Ängste, Macht zu verlieren oder etwas zu verpassen.

Emotionale Probleme 23: – Du bist gefangen

Angesprochene emotionale Probleme: Sie sind in Anspannung gefangen und können sich weder körperlich noch geistig entspannen, obwohl Sie erschöpft sind und trotzdem weitermachen. Sie können den Eindruck erwecken, dass Sie überdiszipliniert und ehrgeizig sind und sich selbst gegenüber sehr streng sind. Möglicherweise verspüren Sie geistige und körperliche Unruhe und Ihre Gedanken bewegen sich schneller als Ihre Handlungen. So viel Anspannung kann zu Gefühlen der Hilflosigkeit, ständigen Krämpfen und der Unfähigkeit, sich zu entspannen, führen.

Emotionale Probleme 24: – Ständige Anspannung

Angesprochene emotionale Probleme: Ständige Anspannung und chronischer Stress führen zu Gefühlen von Unbehagen, Unbehagen, Muskelverspannungen und chronischen Schmerzen. Sie haben das Gefühl, dass Sie sich nicht entspannen können und Ihr Körper und Geist aus dem Gleichgewicht geraten sind. Es mangelt Ihnen an Lebensfreude, Sie verspüren eine seelische Trennung, verspüren möglicherweise Depressions- und Hilflosigkeitsgefühle und möchten vielleicht Ihren Lebensverantwortungen entfliehen. Möglicherweise verspüren Sie die Unfähigkeit, sich wohl zu fühlen oder mit sich selbst zufrieden zu sein. Sie sehnen sich danach, die schönen Dinge im Leben zu sehen und zu erleben.

Beschreibung der Frequenzmischungen



Emotionale Probleme 25: – Sie wirken optimistisch

Angesprochene emotionale Probleme: Sie wirken nach außen hin optimistisch, haben aber das tiefe Gefühl, dass die Dinge nicht klappen werden. Sie sind skeptisch und vertrauen anderen nicht so leicht. Sie wollen Beweise, bevor Sie glauben, Sie stellen alles in Frage. Frühere Enttäuschungen haben Sie verletzt, und wenn Sie sich emotional öffnen oder um Hilfe bitten, fühlen Sie sich verletztlich. Es fällt Ihnen leichter, die Dinge selbst herauszufinden. Sie vertrauen Ihrer inneren Stimme oder Intuition nicht.

Emotionale Probleme 26: – Musste hart kämpfen

Angesprochene emotionale Probleme: Sie haben das Gefühl, hart kämpfen zu müssen, um Ihre Lebensziele zu erreichen. Nichts ist einfach. Sie arbeiten hart für das, was Sie haben, und Ihr Besitz ist Ihnen wichtig. Sie wünschen sich Dinge (z. B. Eigentum, Schmuck, Wissen, spirituelle Werte, gute Taten, erfolgreiche Karriere) und mögen den damit verbundenen Status. Es kann schwierig sein, Ihre Sachen wegzugeben. Es kann sein, dass man Angst vor großen Veränderungen hat und sich gleichzeitig trösten möchte, dass alles beim Alten bleibt.

Emotionale Probleme 27: –Eine rosarote Brille tragen

Angesprochene emotionale Probleme: Sie betrachten das Leben durch eine rosarote Brille und ignorieren die hässlicheren Seiten des Lebens. Sie haben das Gefühl, die Welt sei ein harter Ort, also suchen Sie nach Fluchtmöglichkeiten (z. B. Träume, Fantasie, Bücher, Meditation, Drogen). Du bist nicht in der Lage, deine Realität zu ertragen, also verbanne sie aus deiner Wahrnehmung. Sie träumen davon, ein anderes Leben zu führen. Oft sind Sie offener für Wahrnehmungen, aber nicht in der Lage, Ihre Visionen in den Alltag zu integrieren.

Beschreibung der Frequenzmischungen



Emotionale Probleme 28: – Sie haben tiefe Überzeugungen

Angesprochene emotionale Probleme: Sie haben tiefe Überzeugungen und Überzeugungen, die Ihnen sehr am Herzen liegen. Sie haben das Gefühl, dass im Umgang mit dem Leben (Familie, Religion, Arbeit, Welt) bestimmte Regeln und Ordnungen notwendig sind. Manchmal sind Sie nicht bereit, von Ihrer Meinung abzuweichen, auch wenn es Nachteile und Einschränkungen gibt. Ihre Standards oder Ideale sind möglicherweise zu fest oder zu hoch angesetzt, was zu Frustration führt, wenn Dinge nicht erreicht werden oder andere Ihre Erwartungen nicht erfüllen.

Wie es Ihr Leben bereichert:

Holistic Emotionsbegleiter: Erfassen Sie das gesamte Spektrum an Emotionen mit einem maßgeschneiderten Ansatz, der zu Ihrer einzigartigen Reise passt.

Frequenzmischungen: Erleben Sie die transformative Mischung von Frequenzen, die für jede relevante Emotion entwickelt wurden und Ihnen eine Symphonie des emotionalen Wohlbefindens bieten.

Wellness im Taschenformat: Der Emotion Companion lässt sich mühelos in Ihre Tasche oder Handtasche stecken und ist Ihr treuer emotionaler Verbündeter, immer bereit, Ihre Gefühle in Einklang zu bringen.

HOLISTIC CENTRE
holisticcentre.at

