

Inhaltsverzeichnis

Zum Titel des Buches	9
Danksagung	9
Dieses Buch ist gewidmet	10
Energie-Symbole für Menschen	11
Das Buch als Werkzeug	11
Was sind Energie-Symbole?	12
Wie wirken Energie-Symbole?	12
Das Ziel des Buches	14
Integrieren der Energie-Symbole	15
Suche intuitiv ein Symbol aus	16
Arbeit mit Text und Energie-Symbol	17
Andere Anwendungen	18
Anwendung der Fragen zum Symbol	19
Arbeit mit den Chakren	20
Die Aura des Menschen	23
Selbsterziehung	26
Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstsein	27
Was ist Energie?	29
Wer sind wir „selbst“?	31
Verantwortung übernehmen	31
Unser göttliches Potential	33
Die Zelle	34
Das Hohe Selbst	35
Arbeit mit dem Hohen Selbst	38
Energien ausgleichen	39
Gedanken und Energien einsetzen für eine gute Zukunft	41
Liebe ist Objektivität	42
Botschaft des Herzens	44
Erfahrungsberichte	44
Andrea Koppensteiner Du bist eine großartige Persönlichkeit	
1. Fülle auf allen Ebenen	49
2. Gesundheit	52
3. Selbstwert	57
4. Ausdruck durch Sprache	61
5. Reflexzonen	65
6. Chakren	69
7. Karma	73
8. Innere Stärke	78
9. Weihnachten – Harmonie	82
10. Die Leichtigkeit des Seins	87
11. Selbstverantwortung	93
12. Vertrauen	98
13. Spiritualität	102
14. Hingabe	106
15. Gelassenheit leben- Entspannung	111
16. Hochzeit, Mann-Frau-Beziehung	116
17. Freiheit – Abhängigkeiten loslassen	122
18. Flexibilität	127
19. Nehmen und Geben	133
20. Aufarbeiten und Veränderung	138
21. YIN – Sanftheit entwickeln	143
22. Entfaltung	148
23. Fortschritt	153

24. Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit	158
25. Akupressurpunkte	164
26. Toleranz	169
27. Loslassen und Reinigen	174
28. Struktur und Ordnung	179
29. Freude empfinden	184
30. Yang – Aktivität	188
31. Wahre Liebe – geistige Liebe	194
32. Schutz	199
33. Wahrheit	205
34. Spontaneität	210
35. Erdenleben – Wachstum	216
36. Mein Wahres Ich – Ich bin	220
37. Sexualität – Kreativität	226
38. Meridiane	232
39. Konzentration	238
40. Verbinden und Lösen	244
41. Einheit von Körper und Seele	249
42. Inneres Kind	254
43. Geduld und Ausdauer	261
44. Achtsamkeit	266
45. Erfolg	271
46. Anfang und Ende	276
47. Verwirklichung und Wunscherfüllung	283
48. Klarheit	289
49. Ruhe und Zufriedenheit	294
5 0. Mut	298
5 1. Entscheidungsstärke	303
5 2. Selbstheilung	309
5 3. Ängste verabschieden	314
5 4. Unbewusstes bewusst machen	320
55 . Verzeihen	326
Nachwort und Empfehlung	332
Literaturempfehlung	333
Verwendete Literatur	333
Curriculum Vitae	334

Vorwort

In meiner langjährigen Tätigkeit mit Menschen bin ich mit meinen Möglichkeiten der energetischen Methoden auf Grenzen gestoßen. Durch die Energie-Symbole und ihre Themen ist es gelungen diese Grenzen zu überwinden, weiter voranzukommen und einfühlsam neue Wege für die Klienten aufzuzeigen. Durch meine starke Verbindung zu meiner Intuition wurde es mir erleichtert diese Symbole zu entwickeln und die Texte zu schreiben. Zu den Themen für Menschen wurde ich geführt und deutlich ihre Wichtigkeit aufgezeigt. Dieses Buch mit seinen Energie-Symbolen ist entstanden aus der Überzeugung heraus, dass im Grunde jeder Mensch selbst in sich das Wissen gespeichert hat, was für ihn persönlich am besten ist. Wird die Intuition gestärkt und das Vertrauen in sich selbst aufgebaut, ist es möglich den persönlichen Weg zu erkennen und zu gehen. Welche Themen gerade jetzt in dieser Phase wichtig sind

und einer Lösung bedürfen, die Antwort hat jeder in sich. Wie kann sie gefunden werden? Für jede Aufgabe die einem vom Leben gestellt wird gibt es eine Lösung. Wie in der Schule bei der Prüfung, wenn die Aufgabe noch so schwierig ist, der Lehrer kennt die Lösung, es gibt für jeden die persönliche Lösung,

10 Andrea Koppensteiner Du bist eine großartige Persönlichkeit 1 1

sie muss nur erkannt und umgesetzt werden. Es gibt in der Lebensschule keine falsche Lösung, denn jede Lösung ist eine Erfahrung.

Sehr praxisnahe werden Möglichkeiten aufgezeigt wie mit den Energie-Symbolen an der persönlichen Entwicklung und Veränderung gearbeitet werden kann. Wie dies auch im Alltag integriert und umgesetzt werden kann und den Wachstumsprozess fördert, wird nachvollziehbar erklärt. Der Leser und Anwender macht dabei einen Schritt der Befreiung und Reifung.

Einfühlsam und sehr verständlich ist in diesem Buch dargestellt, wie es möglich ist Blockaden zu lösen, auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene.

Ursachen von Blockaden können gefunden werden um die stauende Energie aufzulösen.

Dies macht es möglich, mehr Wohlbefinden, Kraft und Ausgeglichenheit zu finden und in der persönlichen Entwicklung enorm voranzuschreiten. Ursache jedes körperlichen Geschehens ist in der Psyche zu sehen. Zu erkennen was der Körper damit sagen will, ist notwendig um die Selbstheilung zu aktivieren. Entspannung und Balance kann jetzt einsetzen, Potential zu entwickeln und die innere Weisheit zu finden ist durch die Arbeit mit den Symbolen an der Persönlichkeit möglich.

Dieses Buch dient der Persönlichkeitsentwicklung, um mehr Weisheit erlangen und sich besser kennen lernen zu können. Letztendlich kommt es darauf an zu wissen was mein Lebensplan ist, wo die Potentiale die jeder noch entwickeln kann sind und wie ich an dieses Potential herankomme damit es mir dienlich ist. Dieses Buch mit den Energie-Symbolen ist dazu da diesen Prozess in Gang zu setzen und eine Fülle von Möglichkeiten zu integrieren, auf einfache Weise dient es, Erkenntnisse in die Tat umzusetzen.

Im ersten Teil des Buches werden Zusammenhänge und Wirkungsweisen erklärt und ausgeführt. Möglichkeiten wie man die Symbole nutzen und sie in den Alltag integrieren kann werden sehr anschaulich dargestellt: Was ist Energie wirklich, wie können Energien ausgeglichen werden und wie kann ich Energien selbst für meine Zukunft einsetzen? Im zweiten Teil folgen die Energie-Symbole, welche 55 verschiedenen Lebensthemen zugeordnet sind. Eine Geschichte hilft, jedes Thema zu unterstreichen und anschaulich darzustellen. Die aufgestellten Thesen vertiefen nochmals und zeigen mögliche Sichtweisen und ihre Bedeutung auf, Erkenntnisse können gewonnen werden.

Jung ist jemand mit 20,
liebevoll „überwuzelt“ ist jemand mit 40,
alt ist jemand der keine Ziele mehr hat!

Andrea Koppensteiner

Integrieren der Energie-Symbole

Die Symbole helfen dir deinen Alltag zu erleichtern, besser mit Stress umzugehen, mehr Energie zu haben und kreativ zu sein. Sobald die Symbole in deiner Aura sind, entfalten sie ihre Wirksamkeit und gleichen deine Energie dort, wo es notwendig ist, aus.

Trage das Symbol bei dir – in deiner Handtasche, deiner Geldbörse, am Körper, lege es unter dein Wasserglas und du trinkst energetisiertes, kraftvolles Wasser, lege das Symbol auf dein Nachtkästchen, unter dein Kopfpolster; deiner Phantasie und deinen Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Stell deine Kosmetika oder

deinen Teller mit einer guten Mahlzeit darauf, oder leg es unter die Schreibtischunterlage. So unterstützt dich die Energie des Symbols jederzeit im Alltag. Durch die optische Anwesenheit wirst du immer wieder an dein Thema erinnert und du nimmst die stärkende Energie auch über die Augen bewusst auf. Schreib dir eine kurze Zusammenfassung der für dich wichtigen Themen und trage diese Sätze bei dir. Du kannst die Wirkung auch intensivieren indem du dir diese Sätze ab und zu am Tag durchliest und in dein Bewusstsein zurückholst. Die Sätze müssen positiv formuliert und für dich glaubwürdig sein. Auch sie helfen dir Eigenschaften zu deinem Thema zu entwickeln und Ängste abzubauen. Was immer dein Thema ist, es ist wichtig mehr Selbstliebe zu entwickeln, selbstbewusster zu sein, deine Selbstzweifel, Angst verlassen zu sein oder Existenzängste abzubauen.

16 Andrea Koppensteiner Du bist eine großartige Persönlichkeit 17

Die Vorgehensweise ist immer die gleiche. Nimm alle Helfer in Anspruch, Veränderung zu integrieren ist harte Arbeit. Die alte Gewohnheit wird sich wehren, sie möchte nicht, dass du dich veränderst und weiterentwickelst, sie fragt immer wieder: „Gilt das Neue wirklich? Willst du das Neue, diese Veränderung wirklich?“ Darf die alte Gewohnheit wiederkommen, trittst du auf der Stelle und deine Entwicklung stagniert. Rufe dir im Alltag die Veränderung, das Neue, wofür du dich entschieden hast, immer wieder wach und ins Bewusstsein. So wird das Alte immer blasser und immer mehr verlöschen. Nach einiger Zeit wird das wunderbare Neue, deine Entwicklung, für die du dich entschieden hast, zur Gewohnheit und du bist wieder einen großen Schritt in deinem Leben weitergegangen.

Suche intuitiv ein Symbol aus

Suche dir ein Thema aus, eine Überschrift mit der du arbeiten möchtest. Ziehe intuitiv oder mit geschlossenen Augen ein Symbol: Atme dazu drei Mal tief durch und verbinde dich mit deinem innersten Kern im Bauch. Lege deine Hand auf den Bauch, dann gelingt es dir besser, Kontakt aufzunehmen und in dir zu ruhen. Hast du das Symbol gewählt, schlage im Buch die dazugehörige Seite auf und lies dir langsam, immer noch in Verbindung mit dem Innersten, das Hauptthema durch. Die Stellen, die dir überhaupt nicht gefallen oder dir zuwider sind, sind wichtig für dich. Daran ist es sinnvoll zu arbeiten, es sind unbewusste Themen. Natürlich sind auch jene Stellen von Wichtigkeit, wo du bewusst weißt, dass du genau damit ein Problem hast. Lies den Text ein paar Mal durch und schreibe dir deine Lernprozesse in deinen eigenen Worten auf.

Jetzt nimm dir Zeit. Lausche ruhiger Musik und meditiere darüber. Leg dir dabei das Symbol auf den Körper und nutze seine Energien. Sie unterstützen den Heilungsprozess um dieses Thema. Die Heilung wird auf körperlicher und seelischer Ebene erleichtert und die Selbstheilung in Gang gesetzt. Bleib so lange in dieser Meditation wie du es möchtest oder es für gut empfindest. Danach trage das Symbol einige Zeit bei dir und lege es in der Nacht unter deinen Kopfpolster. Lies auch immer wieder den Text und nimm die Affirmation zu deiner Arbeit dazu. Nach und nach wird die negative Energie und die Blockaden gewandelt werden. Wenn ein Thema ganz besonders tiefe Blockaden beinhaltet hilft es noch intensiver daran zu arbeiten. Du kannst alles aufschreiben, was dir dazu einfällt, auch wenn es noch so banal oder unzusammenhängend scheint. Schreib es dir von der Seele.