



VIKTORIA BENDER
EMOTIONSHEILUNG

“
LOSLASSEN.
HEILEN.
BEI DIR SELBST SEIN.

3 METHODEN UM ALTE EMOTIONEN ZU LÖSEN - FÜR ZU HAUSE

Alte, unverarbeitete Emotionen wirken oft wie unsichtbare Mauern in unserem Leben. Sie können uns blockieren, erschöpfen oder sogar körperliche Symptome auslösen. Doch du musst nicht warten, bis sich alles von allein löst – es gibt sanfte Methoden, wie du heute schon selbst aktiv werden kannst.

Hier zeige ich dir 3 einfache Techniken, die dich ins Spüren bringen und dir helfen, erste Blockaden loszulassen. Jede Methode kannst du sofort zu Hause ausprobieren.

“ HEILUNG BEGINNT IN DEM MOMENT IN DEM DU DIR ZUHÖRST. ”

1. METHODE: DIE HAND-AUFS-HERZ-METHODE

Eine einfache, aber kraftvolle Übung, um dich mit deinem Herzen und deiner inneren Wahrheit zu verbinden.

So geht's:

1. Finde einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin. Lege eine Hand auf dein Herz.
2. Schließe die Augen und atme bewusst ein und aus.
3. Sprich innerlich oder laut:
4. „Ich bin bereit, alles loszulassen, was mir nicht mehr dient.“
5. Rufe eine Situation oder Emotion hervor, die dich belastet (z. B. Wut, Neid, Angst, Trauer). Spüre, wo diese Emotion in deinem Körper sitzt.
6. Stell dir vor, wie du beim Ausatmen diese Emotion wie Rauch oder Nebel nach außen abgibst – sie verlässt dein System. Beim Einatmen stell dir vor, wie Licht, Liebe in dich hineinströmt.

👉 Wiederhole den Prozess 5-10 Atemzüge lang oder so lange, bis du eine spürbare Erleichterung wahrnimmst.

2. METHODE: EFT – EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

EFT ist eine Methode aus der Energetischen Psychologie. Durch das Klopfen bestimmter Meridianpunkte wird die Energie in deinem Körper neu ausgerichtet – und belastende Emotionen können ihre Intensität verlieren.

Die Punkte (jeweils mit zwei Fingern sanft klopfen):

1. **Handkante:** Außenkante der Hand, wo du jemanden zum Handschlag berühren würdest.
2. **Augenbraue:** Innenkante der Augenbraue, direkt oberhalb der Nase.
3. **Seite des Auges:** Am äußeren Augenwinkel, am Knochen.
4. **Unter dem Auge:** Direkt unterhalb des Auges, auf dem Knochen.
5. **Unter der Nase:** Zwischen Nase und Oberlippe.
6. **Kinnpunkt:** Vertiefung zwischen Unterlippe und Kinn.
7. **Schlüsselbein:** Direkt unterhalb des Schlüsselbeins, dort wo eine kleine Vertiefung spürbar ist.
8. **Unter dem Arm:** Etwa eine Handbreit unterhalb der Achsel.
9. **Scheitelpunkt:** Ganz oben auf dem Kopf, in der Mitte.

So geht's:

1. Benenne deine Emotion: „Ich fühle Angst“ oder „Ich spüre Wut.“
2. Bewerte die Intensität auf einer Skala von 0 (nichts) bis 10 (maximal stark).
3. Klopfe Punkt für Punkt in der oben genannten Reihenfolge.
4. Währenddessen sprich bei jedem Punkt eine sanfte Affirmation und atme nach jeder Runde tief durch.
5. Erste Runde: Schenke dem Gefühl deine Aufmerksamkeit und sage bei jedem Punkt „Auch wenn ich [Emotion] fühle, akzeptiere ich mich tief und vollständig und öffne mich für Heilung.“
6. Zweite Runde: Es ist okay, dass dieses Gefühl da ist und sage bei jedem Punkt „Meine [Emotion] möchte nur auf mich aufpassen, mich beschützen und möchte mir etwas zeigen.“
7. Dritte Runde: Liebe und Vertrauen stärken und dadurch die Energie in eine positive Richtung lenken. Sage bei jedem Punkt „Ich darf voller Leichtigkeit und Liebe durch mein Leben gehen. Ich bin geschützt und geliebt.“
8. Prüfe: Wo liegt die Emotion jetzt auf der Skala? Wiederhole, bis die Zahl deutlich gesunken ist und es sich leichter anfühlt.

☞ Schon wenige Minuten Klopfen können ein spürbares Gefühl von Leichtigkeit bringen.

3. METHODE : DER KINESIOLOGISCHE NEIGETEST

Der Neigetest ist eine einfache Form des kinesiologischen Muskeltests. Dein Körper reagiert automatisch auf Wahrheit und Unwahrheit, auf Resonanz und Blockaden – und zeigt dir, was für dich stimmig ist.

So geht's:

1. Stelle dich hüftbreit und entspannt hin, Arme locker an der Seite.
2. Sprich: „Ich heiße [Name].“ Beobachte, wie dein Körper leicht nach vorne (Ja) oder nach hinten (Nein) neigt.
3. Teste nun: „Ich heiße [falscher Name].“ Spüre den Unterschied.
4. Probiere kontrastreiche Begriffe wie „Liebe“ und „Hass“, um ein Gefühl für die Reaktion zu bekommen.
5. Stelle nun Fragen an dein System: „Blockiert mich gerade Wut?“, „Trage ich gerade Angst in mir?“ oder „Ist Trauer in mir aktiv?“
6. Dein Körper antwortet über die Neigung nach vorne (Ja) oder hinten (Nein). Dadurch kannst du ertesten, ob du blockierte Emotionen oder eine Herzmauer in dir trägst.

Extra-Tipp:

Du kannst den Neigetest nicht nur für Emotionen nutzen, sondern auch für viele Alltagsfragen:

- Tut mir dieses Lebensmittel gut? Unterstützt mich dieses Nahrungsergänzungsmittel?
- Ist dieser Ort gerade stimmig für mich? Tut mir diese Person gut?

☞ So wird der Neigetest zu einem täglichen Kompass, der dich mit deinem Unterbewusstsein verbindet.

“ JEDES SYMPTOM UND JEDER GLAUBENSSATZ HAT EINE EMOTIONALE WURZEL ”

Diese drei Methoden sind ein kraftvoller Einstieg. Doch sie zeigen nur einen Teil dessen, was in deinem System gespeichert ist. Viele eingeschlossene Emotionen liegen tief im Unterbewusstsein verborgen – sie verursachen unbewusst Muster, Konflikte oder sogar körperliche Symptome, die die klassische Medizin oft nicht erkennt.

✨ Mit meiner Emotionscode-Arbeit finden wir gemeinsam genau diese Blockaden – und lösen sie energetisch mit Hilfe der Magnetanwendung nachhaltig auf.

Wenn du spürst, dass du bereit bist, tiefer zu gehen, melde dich bei mir für ein erstes Kennenlerngespräch. Ich freue mich auf dich.

Namasté & trust in yourself
Deine Viktoria



VIKTORIA BENDER

 VIBO Healing, Schreinerstr.55, 10247 Berlin
 W: www.vibo-healing.de
 E: info@vibo-healing.de
 I: [@vibo.healing](https://www.instagram.com/vibo.healing)
 M: 0152-24363055