

HEILE  
SELBST  
*workbook*



*Bettina Rodowski*  
HEAL SELF

# CONTENT



## FOKUS

1. Sonne
2. Raum
3. Herz- und Gehirn
4. Quantum

## VERÄNDERUNG

1. Betrachte dein Umfeld
2. Tritt aus deiner Komfortzone
3. Freu dich auf Neues

## ABSCHIED

1. Alter Gewohnheiten
2. Von Menschen
3. Der Vergangenheit
4. Deines alten Ich's

FOKUS

In der  
Wiederholung  
liegt das tiefe  
Geheimnis der  
Heilung



*Bettina Rodowski*

HEAL SELF

Hallo, Du  
wundervolles  
Wesen!



Wir alle träumen von einem erfüllten und besserem Leben. Das kann für jeden etwas anderes bedeuten. Doch ohne Gesundheit ist Alles nichts. Und dennoch verliert sich vieles im Alltagsstress und schnell ist die Selbstfürsorge dahin - weil alles andere so viel wichtiger scheint. Genesung braucht Zeit und eine Pille allein reicht heute schon lange nicht mehr aus. Oft lindern sie nur die Symptome und nicht die Ursache. Deshalb schenk dir ab und zu eine Auszeit, an deinem persönlichen Wohlfühlort und unterstütze deinen Körper, das volle Potenzial seiner Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

*Bettina Rodowski*



[www.higherhealing.de](http://www.higherhealing.de)  
[support@higherhealing.de](mailto:support@higherhealing.de)

# Fokus & Atmen



In den 4 Hypnose Hacks, hast du sicher schon festgestellt, dass dein Kopf plötzlich ganz still wurde. Keine Gedanken konnten sich formen. Was konntest du spüren? Was hat sich verändert?

Spüre in dich hinein. Hüpf und tanze innerlich, wenn es dir zum ersten Mal gelungen ist - Ruhe in deinen Kopf zu bringen. Raum und Weite sind unendlich - tanke und erweitere sie jeden Tag.

## WIE FÜHLT ES SICH AN?

---

---

---

---

---

---

---

---

# SONNE



Um deinem Ziel jeden Tag ein Stückchen näher zukommen, beginne heute mit einer Three-Step To-do-Liste. Am Ende des Tages schreibe 3 Dinge auf, die du am nächsten Tag unbedingt erledigen willst.

Bevor du dir deinen ersten Kaffee holst, setze dich hin und erledige von deiner To-do-Liste, als erstes den Punkt, der dich am meisten Überwindung kostet. Und hol dir dann deinen Kaffee, Tee oder Kakao :-)

---

## Der erste Hypnose-Hack Sonne

bewusst und vielleicht sogar das erste Mal überhaupt, erlaubst du Stille in deinem Kopf.

3 Minuten täglich reichen schon aus, um langfristig den Stresspegel deutlich zu reduzieren. Bei schönem Wetter such dir draußen einen sonnigen Platz.

Steht dein Körper weniger unter dem Druck der inneren Unruhe, hat er die Möglichkeit sich um die Bereiche deines Körpers zu kümmern, die unter diesem Druck vielleicht schon seit Jahren leiden oder schmerzen.

# Raum

Gestalte und erfinde dich neu. Die 1% Veränderungsmethode, dient dazu deine Alltagsroutine zu durchbrechen. Dein Verstand kann anfangs nicht so gut damit umgehen und erzählt dir jeden Tag aufs neue: Lass das, das haben wir nie so gemacht.



Veränderung darf dir jeden Tag ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Denn ein Tag, der mit einem Lächeln beginnt - kann nur gut werden oder? Ich habe 30 Beispiele für jeden Tag eins in einem Kalender zusammengestellt.

---

## Der zweite Hypnose-Hack Raum

Du erlaubst dir mehr Raum und Weite, jetzt wo deine Gedanken plötzlich ganz leise werden. Keine Angst, sie sind nicht weg, sie machen nur mal eine Pause ;-)

1 Mal täglich reicht aus, um dein neuronales Netzwerk zu resetten und Energie zu sammeln, die dich leichter und klarer den Tag meistern lässt.

Mit frischer Klarheit und neuer Energie, wirst du schnell feststellen, dass das was sich vorher noch wie Chaos anfühlte, beginnt sich neu zu sortieren.

# Herz & Gehirn

Wenn Einklang entsteht,  
beginnen fast auf  
wundersame Weise  
chronische Beschwerden zu  
lindern und Schmerzen, die  
vorher noch ohne  
Medikamente unerträglich  
waren lassen langsam nach.  
Der Körper hat mit dem  
Heilungsprozess begonnen.



Dein Herz zieht an, was dein  
Kopf an Gedanken  
aussendet. Das Herz ist  
unser Magnet und kann  
einen Radius von 3 Metern  
und mehr erreichen. Senden  
wir negative Gedanken aus -  
kommt Negativität zurück.

---

## Der dritte Hypnose-Hack Herz & Gehirn

Deine innere Stimme aus dem Bauch heraus hat immer Recht.  
Doch der Verstand ist selten mit der inneren Stimme einer  
Meinung. Gedanken sind oft lauter als die innere Stimme.

Bringst du deinen Magneten, also dein Herz mit deinem Gehirn in  
Einklang (Kohärenz), wird die innere Stimme lauter. Du bekommst  
wieder klare Signale, für bessere Entscheidungen, die sich für  
dich stimmig anfühlen.

Erlaube deiner inneren Stimme, dich zu leiten, denn sie arbeitet  
immer für dich - niemals gegen dich, so wie es der Verstand tut.

# Quantum

Dein Körper darf heilen mit deiner Selbstfürsorge. Quantum ist der Einstieg, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Durch die Atmung und den Fokus in die Hände bekommst du einen ersten Eindruck, was in den Händen geschieht.



Der Körper besteht aus viel mehr, als das was du im Spiegel sehen kannst. Denn wir sind nicht nur Materie. Wir sind atomare Teilchen, Energie, Wasser und genauer betrachtet feinstofflich.

---

## Der vierte Hypnose-Hack Quantum

Du bist nun mit dir selbst verbunden und wenn du es zulässt, dass deine Selbstheilungskräfte aktiviert werden, darf Heilung geschehen.

Im Fokus auf die Handinnenflächen, begleitet durch deinen Atem, beginnen die Handinnenflächen oft zu kribbeln an. Denn die meiste Energie unseres Körpers, fließt durch unsere Hände.

Um in die Quantenheilung tiefer einzusteigen und den Bereich bei seiner Heilung zu unterstützen, der dir die meiste Energie raubt, begleite ich dich gern in einer direkten Sitzung.

# Dein größter Herzenswunsch?



## Gesundheit

- Schmerzfrei werden
- Angstfrei leben
- Gesunde Ernährung
- Kreative Entfaltung
- Stressfrei werden
- Zeit für mich

## Finanzen

- Schuldenfrei werden
- Finanzielle Freiheit
- Höheres Einkommen
- Mein Traumauto
- Mein eigenes Haus
- Reserven schaffen

## Persönliche Weiterentwicklung

- Wer bin ich? Person
- Wer will ich sein? Beruf
- Wie erreiche ich meine Ziele?
- Vergangenheit hinterfragen
- Selbstbewusstsein
- Eigene Wertschätzung

## Mehr Zeitwohlstand

- Für Dich
- Für Familie & Freunde
- Für kreative Auszeiten
- Für Ruhe und Gelassenheit
- Für Persönlichkeitsentwicklung
- Für Neues

# Old Way vs. New Way



Da ist sie wieder, die Komfortzone mit den alltäglichen Gewohnheiten. Warm, weich und kuschelig. Damit deine Träume und Wünsche sich nicht hinter Nebel auflösen - fang an!

## ALT

Nach dem Aufstehen,  
Social Media prüfen.

Erst einmal eine schöne  
Tasse Kaffee oder Tee.

Digitale Verbindung ist bei  
deinem Morgenritual dein  
enger Begleiter.

Duschen - rein, waschen,  
raus. Ab in die Klamotten  
und zur Arbeit jachten.

Schnell bist Du gefangen in  
alten Gedanken, Sorge  
oder das nervige Meeting  
gleich um zehn. Stress  
PUR.

## NEU

Nachdem Aufwachen, die  
4 Hypnose Hacks  
anwenden

Trink zwei Gläser warmes  
Wasser und iss 1-2 Stücke  
Apfel

Lass das Handy weg und  
probier etwas Neues aus,  
was du sonst NIE machst.

Fertig im Bad?  
Beginne mit dem ersten  
Punkt deiner  
3-Step To-do-Liste

Am Arbeitsplatz  
angekommen, nimm dir 2  
Minuten Zeit, für eine  
kleine Atemübung.

VS

# Atemtechniken

Die meisten Menschen wissen nicht, dass sie den ganzen Tag falsch atmen und welche Auswirkung dies auf alle Bereiche ihres Lebens hat.

Hier sind 2 unschlagbare Techniken für Gleichgewicht und Gelassenheit zur täglichen Anwendung.

## TECHNIK 1

**Herz-Atmung.  
Bring dein Herz und dein  
Gehirn auf eine Frequenz  
Im Sitzen**

Atme tief durch die Nase  
in dein Herz ein.  
Halte deinen Atem für  
6 Sek. an und atme  
vollständig durch dein Herz  
wieder aus.

**Wiederhole die Übung 6 x**

**Konzentriere dich bei  
dieser Technik NUR auf  
dein Herz**

## TECHNIK 2

**Innere Unruhe sofort  
stoppen und gelassen  
werden.  
NUR Im Liegen!**

2 x kurz hintereinander  
einatmen und vollständig  
ausatmen.

**10 x durchführen - 2 Min.  
Pause**

2 x kurz hintereinander  
einatmen und vollständig  
ausatmen.

**20 x durchführen - 2 Min.  
Pause**

2 x kurz hintereinander  
einatmen und vollständig  
ausatmen.

**30 x durchführen - 2 Min.  
Pause**

# Daily Checklist

- Wunsch notiert
- Herz an
- Verstand aus
- Ziele festgelegt
- Alte und neue Wege
- Mein Apell an mich

Durchbrich deinen Alltagstrott. Kleine Schritte können eine große Wirkung haben. Vielleicht nicht sofort, aber Du wirst sie spüren, wenn es soweit ist. Achte darauf!



Was habe ich bisher geändert? Wie geht es mir damit?  
Auf Seite 16 findest Du einen FOKUS-Planer, der dich dabei unterstützt dran zu bleiben.

---

---

---



# Step by Step

1

---

Öffne dein Herz und lass deinem Verstand mal eine kleine Pause machen. Fühlt sich gut an oder?

2

---

Veränderung fängt schon bei einfachen Dingen an. Kleine Schritte können Wunderbares bewirken!

3

---

Was willst du wirklich? Mit nur 1% Veränderung, das maximum rausholen!

**Bei deiner Geburt wurde dir buchstäblich, jedes Werkzeug mit in die Wiege gelegt, um frei, glücklich und gesund zu sein. Doch jedes gute Konzept funktioniert nur dann, wenn du bereit bist ab heute, die Verantwortung für dein Leben und die Selbstfürsorge für dich selbst zu übernehmen.**

# Resources

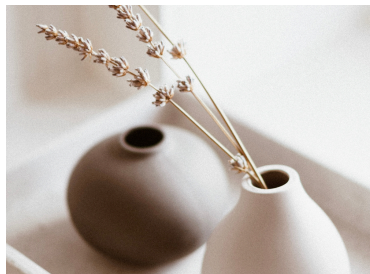


Nur zu träumen oder wünschen reicht nicht aus. Kopf und Herz müssen im Einklang sein und sich mit deinen Zielen verbinden.



## SCHAFFE NEUE ROUTINEN

Löse dich von alten Gewohnheiten und ersetze sie durch neue positive. Auf Seite 15 findest Du 30 Beispiele, die dich dabei unterstützen.



## GEDANKEN AUSSCHALTEN

Konzentriere dich ein paar Minuten auf eine einzige Sache, z. B. auf die Sonne. Atme ruhig ein und aus. Behalte den Fokus! SONNE



## TO-DO WEIT UNTERSCHÄTZT

Nimm dir jeden Abend die Zeit, dein neues ICH zu kreieren und das schönste Kunstwerk daraus entstehen zu lassen!

Steh dir nicht selbst im Weg und beginne HEUTE deine Träume und Wünsche Wirklichkeit werden zu lassen.  
Dein erster Schritt ist entscheidend.

# Finde deine Richtung

## PART ONE

Den Fokus behalten ist leichter gesagt, als getan.

Hier eine kleine Übung:

- Schließ die Augen
- Stell dir die Sonne vor
- Konzentriere dich auf sie
- Lass alle Gedanken weiterziehen
- 5 Minuten reichen für den Anfang



## PART TWO

Mach die Übung zur Routine

- Täglich 5 Minuten
- Dein Geist wird frei
- Dein Verstand beruhigt sich
- Kopf & Herz verbinden sich
- Das Unterbewusstsein wird aktiv
- Stelle jetzt an dein Unterbewusstsein eine Frage: Was muss ich anders machen, um DIESES Ziel zu erreichen?  
**Füge deiner Frage Details hinzu!**



*Trust yourself.*



*Bettina Rodowski*  
HEAL SELF

Change is easy. But  
letting go of people who  
can't handle it takes all  
your courage!

# Transformation zu deinem gesunden Leben



## Reclaim your life

Angst ist der größte Verhinderer, weshalb wir Veränderungen an uns oftmals selbst sabotieren. Aber warum ist das eigentlich so? Die Antwort liegt in der "Veränderung" selbst. Eine Idee, die man mit dem eigenen Umfeld teilt, stößt meist auf Ablehnung. Man kann sich nicht selbst heilen - du brauchst Medikamente usw...

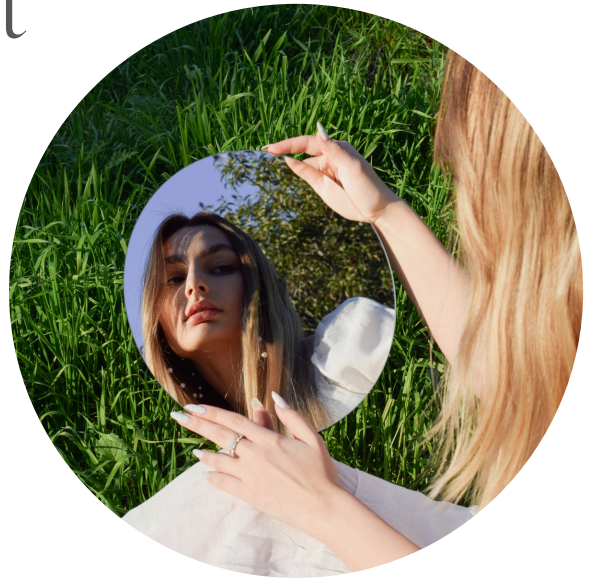
Dabei projizieren diese Menschen ihre eigenen Glaubenssätze auf dich. Du beginnst an deinem Vorhaben zu zweifeln und ehe Du dich versiehst, haben die Menschen in deinem Leben, deine wundervolle Idee zu Nichte gemacht. **Es ist dein Leben! Gesundheit ist eine Entscheidung und nu du kannst sie treffen**



*Bettina Rodowski*

Hypnosetherapeutin und  
Coach f. Persönlichkeit

# Selbstgespräche haben mehr Einfluss, als du denkst



## Wie du mit dir sprichst...

Jeder von uns führt Selbstgespräche, ob in Gedanken oder wir brabbeln irgendetwas vor uns her. Egal wie, aber das Unterbewusstsein kann nicht zwischen Realität oder Traum unterscheiden. Das bedeutet: "Sprichst du permanent negativ zu mit dir selbst, stellt dein Unterbewusstsein deine Worte nicht in Frage!"

Ich kann mich nicht selbst heilen, die anderen haben Recht. Dein Unterbewusstsein glaubt diese Aussage ohne sie zu überprüfen. Also ziehst du mehr von deiner Erkrankung an. Beginne mit positiven Aussagen wie: "Ich werde es schaffen und wieder ganz gesund werden."

**Du naherst dich deinem Ziel!**



*Bettina Rodowski*

Hypnosetherapeutin und  
Coach f. Personlichkeit

# Bleibe deinem Vorhaben treu



Bleib deinem Vorhaben treu!  
**Egal, was die Anderen sagen.**  
Schließe deine Augen und lege beide Hände auf dein Herz. Es spricht zu dir. Du musst nur richtig zuhören. Du kannst und bist sooo viel mehr, als es dir gerade bewusst ist!

**VERTRAU DIR! Du schaffst das!**

**"Hab keine Angst!** Auch, wenn sich Menschen von dir entfernen. Die, die an dich glauben, werden fest an deiner Seite stehen. Neue werden deine Wege kreuzen, die dich deinem Ziel der Gesundheit einen Schritt näher bringen.



*Bettina Rodowski*

Hypnosetherapeutin und  
Coach f. Persönlichkeit

# 1% Veränderung

**Tag 1**  
Schreibe jeden Abend 3 Dinge auf, die Du am folgenden Tag erledigen willst  
**To-Do-Liste**  
**Fokus halten bedeutet:** Deinem Ziel jeden Tag ein Stückchen näher kommen.

**Tag 2**  
Putz heute deine Zähne mit der anderen Hand.  
**Tägliche Veränderung**  
**Schaffen neue Impulse und bessere Ansätze**

**Tag 3**  
Sieh dir alte Fotos an, die dich glücklich machen.  
**Gutes der Vergangenheit**  
**Beobachte deine Emotionen und halte das Gefühl fest.**

**Tag 4**  
Mach heute einfach mal gar nichts und genieße es.  
**Reset für dein System**  
**Heute gibt es nichts zu tun, was nicht auch bis morgen warten kann.**

**Tag 5**  
Suche dir einen ruhigen Ort und lass dich von der Stille erfüllen.  
**Heilsame Momente**  
**Augen zu, auf eine Sache konzentrieren (5 Minuten).**

**Tag 6**  
Schaffe dir eine Atmosphäre, die dir Geborgenheit gibt.  
**Heilsame Umarmung**  
**Umarme dich, schließe die Augen (5 Minuten). Spüre was passiert. Lass die Energie fliegen.**

**Tag 7**  
Meditiere heute bevor du aufstehst.  
**Mit Energie in den Tag**  
**Ein toller Morgen in Ruhe und Gelassenheit.**

**Tag 8**  
Schließe für 5 Minuten die Augen und beobachte was Du fühlst.  
**Geballte Emotionen**  
**Spüre was Du fühlst bewusst.**  
**Emotional und körperlich.**

**Tag 9**  
**Frage dein Spiegelbild:** Warum bin ich gut - so wie ich bin?  
**Den Verstand austricksen**  
**Dein Unterbewusstsein wird deinem Verstand die Antwort senden "Hör gut zu".**

**Tag 10**  
Nimm dir Zeit, für jemanden, der sonst für dich da ist.  
**Wertschätzung**  
**Tue Gutes und gebe ein Stück von dem zurück, was dir von lieben Menschen zu Teil wird.**

**Tag 11**  
**Frage dein Spiegelbild:** Was muss ich tun, damit ich es schaffen kann?  
**Die Brücke**  
**Nutze die Macht der Frage und lass deinen Verstand nach der Antwort suchen.**

**Tag 12**  
Bitte heute jemanden um Hilfe. Egal wie schwer es dir fällt.  
**Erweitere deinen Horizont**  
**Profitiere von den Erfahrungen derer, die erreicht haben, wo Du hin willst.**

**Tag 13**  
Beginne den Tag heute mit einem anderen Getränk.  
**Schärfe die Sinne**  
**Gewohnheiten lassen sich am Besten über die Sinne durchbrechen.**

**Tag 14**  
Rufe heute 30 wildfremde Menschen an und wünsche jedem einen tollen Tag.  
**Programmiere dich neu**  
**Es gibt keinen Grund Angst zu haben. Im besten Fall wünscht man auch dir einen tollen Tag :-)**

**Tag 15**  
Atme tief durch die Nase in dein Herz ein, halte deinen Atem und atme vollständig durch den Mund aus (5x)  
**Kohärenz**  
**Diese Atemtechnik verbindet Herz & Gehirn**

**Tag 16**  
Schrei so laut Du kannst. Schrei deinen Atem raus. So fest Du kannst.  
**Befreie dich**  
**Emotionen, die schwer im Magen liegen, einfach mal rauschreiben.**

**Tag 17**  
Aufstehen, Arme hoch, rekel dich und trample fest auf den Boden.  
**Neue Gedanken**  
**Lenkt von den alltäglichen Gedanken, nach dem Aufstehen ab.**

**Tag 18**  
Schreib dir heute einen persönlichen Liebesbrief.  
**Worte an dein Selbst**  
**Lies dir diesen Brief am folgenden Tag laut vor. Dein Unterbewusstsein wird es positiv verwerten.**

**Tag 19**  
Schreib 3 Dinge auf, die Du an dir schätzt.  
**Ein Individuum**  
**Mache diese Übung oft und Du erkennst, wie einzigartig Du wirklich bist.**

**Tag 20**  
Meditiere heute vor dem Schlafen - gehen.  
**Lass den Tag los**  
**Augen schließen, konzentriere dich auf beide Hände gleichzeitig, bis sie sich gleich anfühlen.**

**Tag 21**  
Nimm dir Zeit für dich und genieße die Natur spazierengehen  
**Im Einklang**  
**Was siehst Du? Was hörst Du? Wie riecht es? Ist es kalt oder warm?**

**Tag 22**  
Schließ deine Augen und halte dein Gesicht in die Sonne.  
**Pure Energie**  
**Konzentriere dich auf deinen Scheitel, lass die Augen geschlossen folgen. Spüre die warmen Strahlen.**

**Tag 23**  
Schreibe 7 Zettel mit positiven Aussagen an dich selbst.  
**Motivation**  
**Was möchtest Du dir morgen sagen? Nimm jeden Tag 1 Zettel und lies laut.**

**Tag 24**  
Frage dein Spiegelbild Warum bin ich wertvoll?  
**Erkenntnis**  
**Erkenne wer Du wirklich bist und achte auf die Antwort deines Unterbewusstseins**

**Tag 25**  
Führe ein positives Selbstgespräche mit deinem Spiegelbild  
**Apell nach Innen**  
**Dein Unterbewusstsein hört am liebsten auf deine Stimme.**

**Tag 26**  
Lies ein Buch und tauche ab in eine andere Welt.  
**Reset vom Alltag**  
**Tolle Geschichten geben neue Inspirationen und Ideen für das eigene Vorhaben.**

**Tag 27**  
Sag heute NEIN in einer Situation, in der Du immer Ja sagst  
**Schaffe Grenzen**  
**Ja-Sager, werden gern ausgenutzt. Ein NEIN kann im Umfeld Wunder wirken.**

**Tag 28**  
Tanze wie verrückt nach deiner Lieblings-Musik  
**Tanz dich frei**  
**Tanzen versetzt dich in eine andere Welt, macht den Kopf frei und ausgeglichener.**

**Tag 29**  
Gehe in die Selbsthypnose, wenn Du etwas Ruhe hast.  
**Tiefe Verbindung**  
**Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Gedanken, die kommen, betrachte und lass sie weiterziehen.**

**Tag 30**  
Stell dich für 2 Minuten an die Straße und winke jedem zu, der dir entgegenkommt  
**Mut schafft Wachstum**  
**Wachse über dich hinaus. In dir steckt mehr, als Du denkst.**



# Meine TO-DO-LISTE

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Trag dir abends, für den nächsten Tag 3 To-Do's ein, die dich deinem Traum ein Stück näher bringt.

# Thank-you!

Schön, dass Du erkannt hast, wie wertvoll Du bist.  
Das es dein Körper verdient hat gesund zu werden.

Ich gratuliere dir zu dieser Entscheidung!

Die 4 Hypnose Hacks sind der Einstieg in Quantenheilverfahren, die sehr tiefgreifend sind und einen spürbaren Heileffekt erzeugen.

Geh auf deine ganz persönliche HEALING- Reise und  
buche dir deinen Termin.  
Online- oder in der Praxis



Termine unter:  
[www.higherhealing.de](http://www.higherhealing.de)



*Bettina Rodowski*

Hypnosetherapeutin und  
Coach f. Persönlichkeit