



# DIE DREI INSTANZEN

GABRIEL PALACIOS



Gabriel Palacios, geboren 1989 in Bern, mehrfacher Bestsellerautor, unterstützt Spitzensportler und Prominente, bildet als Präsident des Verbandes Schweizer Hypnosetherapeuten (CH) wie als zertifizierter Lehrtrainer der National Guild of Hypnotists (USA) jährlich mehrere Dutzende bis Hunderte Hypnosetherapeuten aus. Bereits in seiner frühen Kindheit beschäftigte er sich intensiv mit dem Bewusstsein, da er aufgrund einer neurologischen Krankheit mehrmals pro Tag in Ohnmacht fiel.

In dieser Masterclass hast du erfahren, wie du dein Bewusstsein erweitern kannst. Du kennst nun eine der wichtigsten Erfolgsregeln, um dein Bewusstsein und das deiner Mitmenschen zu verstehen und somit zu erweitern. Denn erst wenn du dein Bewusstsein erweiterst, kannst du damit auch erfolgreich arbeiten und eine Verbindung zum Unterbewusstsein herstellen.

Unser Unterbewusstsein beeinflusst uns in unseren Träumen, in unseren täglichen Entscheidungen und in unseren emotionalen Gefühlslagen, dort werden Verletzungen verarbeitet und sind Glaubenssätze verankert. Aber auch das Bewusstsein wird von unserem Unterbewusstsein ständig beeinflusst.

### **Wie funktioniert Bewusstseinsarbeit?**

Das Bewusstsein ist bloß die Spitze des Eisberges. Der größte Teil unseres Geistes bildet unser Unterbewusstsein. Auf diesem Fundament ist das Bewusstsein aufgebaut, unser Verstand, der alles versucht zu verstehen. Deshalb ist es so wichtig, dem Bewusstsein ein Verständnis zu geben. Erst dies ermöglicht uns den Zugang zum Unterbewusstsein. Wenn unser Verstand etwas nicht nachvollziehen oder verstehen kann, dann entstehen diffuse Ängste. Verknüpfungen zu Orten oder Situationen werden gemacht, die mit unseren Ängsten eigentlich gar nichts zu tun haben, bloß weil wir nicht verstanden haben, was wirklich passiert ist. Die Kraft des Verständnisses ist essenziell, um im Unterbewusstsein Heilung und Ruhe herbeizuführen. Ebenso in der Vergebungsarbeit, um loszulassen und in der Gesprächstherapie ist dies einer der wichtigsten Schlüssel.

Wenn du das Bewusstsein des einzelnen Menschen verstehen kannst, wenn du deinen und den Geist deiner Mitmenschen besser verstehst, dann kannst du dich auch anders verhalten und hast andere Gedanken und Gefühle. Du fühlst dich weniger ausgegrenzt, weniger schnell verletzt, nimmst die Dinge viel weniger persönlich, bist widerstandsfähiger, selbstsicherer und freier.



## ÜBUNG

### VERBINDUNG ZU DEINEM KLEINEN ICH

Du hast dich in der Meditation mit deinem kleinen Ich verbunden. Schließe für einen kurzen Moment deine Augen und tue dies erneut. Wie fühlt sich diese Verbindung an? Wo ist dein kleines Ich? Mach dir auf der nächsten Seite Notizen dazu.

Erinnere dich daran, du hast nun diese Fähigkeit, das kleine Ich von jedem Menschen zu sehen. Diese besondere Brille kannst du jederzeit anziehen, wann immer du etwas nicht verstehst, du dich verletzt fühlst oder etwas verarbeiten willst. Dein Bewusstsein ist nun erweitert um diese wichtige Information und um diese Fähigkeit. Diese Verbundenheit zu deinem kleinen Ich ist essenziell für dich und um zu verstehen, wie du dein Bewusstsein nutzt um andere Bewusstsein zu verstehen.



# NOTIZEN



A large grid of small dots, intended for taking notes.