

Auf dieser CD hören Sie...

- Track 1** 09:57 Hinweise zum Hören dieser CD
Track 2 03:17 Der Probeflug
Track 3 03:06 Reisevorbereitungen oder:
Wie Sie sich optimal auf Ihre Zeitreise vorbereiten
Track 4 07:57 Die Frage nach dem allerersten Ereignis, in dem das Problem, das negative Gefühl oder ungünstige Glaubens- und Verhaltensmuster entstanden ist
Track 5 15:57 Die Reise beginnt
Track 6 17:14 "Normale" Zeitreise (mit der Quelle der Liebe und Heilkraft)
Track 7 27:13 Verbindung mit dem Höheren Selbst und Empfang des Goldenen Kelches der Liebe, Heilkraft und Vergebung

Achtung! Diese CD nicht im Auto anhören!
Diese CD enthält Trance-Induktionen, die Ihre Wahrnehmung und Konzentration nach Innen lenken. Auto fahren oder andere Tätigkeiten, die volle Konzentration erfordern, sind währenddessen nicht geeignet.
Den größtmöglichen Nutzen erzielen Sie, wenn Sie sich (wie bei jeder anderen Reise auch) auf Ihre mentale Zeitreise vorbereiten. Hierzu finden Sie wertvolle Anregungen in diesem Begleitheft zur CD.

Abenteuer Timeline

Reisen auf der mentalen Zeitlinie

Angelika King



Info zum Hören der Timeline CD/MP3 und zur optimalen Vorbereitung auf Ihre mentalen Zeitreisen

© Copyright Angelika King
Text und Sprecherin: Angelika King
Musik composed by Tony Carey
Produced and engineered by Tony Carey - www.truebeliever.de
Coverbild und Bild „Stationen der Zeitreise“: Meune Lehmann

Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist
urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen jeder Art
sowie Übersetzungen, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung der Autorin.

Achtung!

Die gesprochenen Anleitungen und die Musik auf den Timeline-MP3-Dateien/der CD führen den Hörenden in einen trance-artigen Zustand. Wenn man sich auf eine innere Reise begibt, ist die Wahrnehmung mehr im Innen und weniger im Außen. Aus diesem Grund sollten Sie die Timeline-MP3/CD auf keinen Fall hören, während Sie Auto fahren, den Rasen mähen oder eine sonstige Tätigkeit ausüben, die Konzentration

Inhalt/Themen der MP3-Dateien/der Timeline-CD ...

- Track 1 Hinweise zum Hören dieser CD
- Track 2 Der Probeflug
- Track 3 Reisevorbereitungen oder:
 Wie Sie sich optimal auf Ihre Zeitreise vorbereiten
- Track 4 Die Frage nach dem „allerersten Ereignis“, in dem das Problem, das negative Gefühl oder ungünstige Glaubens- und Verhaltensmuster entstanden ist
- Track 5 Die Reise beginnt – Anleitung zur mentalen Zeitreise
- Track 6 „Normale“ Zeitreise (mit der Quelle der Liebe und Heilkraft
- Track 7 Verbindung mit dem Höheren Selbst und Empfang des Goldenen Kelches der Liebe und Vergebung

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hinweise zur Vorbereitung auf Ihre mentale Zeitreise. Wenn Sie optimalen Nutzen aus Ihren Zeitreisen ziehen wollen, empfiehlt es sich, die vorbereitenden Übungen zu machen und sich mit der Reise-Route/ den Stationen der Zeitreise vertraut zu machen.

Disclaimer/Haftungsausschluss

Diese mentale Zeitreise wurde von der Autorin sorgfältig geprüft und erprobt. Die Reise hat sich in der Praxis als sicher und effektiv bewährt. Wer sie anwendet, tut dies jedoch in eigener Verantwortung. Eine Garantie kann nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Bei ernsthaften gesundheitlichen Problemen (sowohl physischer als auch psychischer Art) wenden Sie sich bitte an einen Arzt/eine Ärztin und/oder eine(n) Psychotherapeuten(in).

Inhalt

1. Was erwartet Sie auf dieser mentalen Zeitreise?

2. Reisevorbereitungen
 - 2.1. Ermitteln Sie, wie Ihre Zeitlinie zurzeit verläuft
 - 2.2. Machen Sie einen Probeflug
 - 2.3. Bestimmen Sie das Thema, an dem Sie arbeiten möchten
 - 2.4. Erstellen Sie eine Liste mit Situationen, in denen das Problem/ Gefühl aufgetreten ist
 - 2.5. Ökologie-Check oder: Wie wäre es, wenn das Problem plötzlich weg wäre?
 - 2.6. Machen Sie sich mit den Stationen der mentalen Zeitreise vertraut

3. Die Frage nach dem Zeitpunkt des „allerersten Ereignisses“

4. Sicherheitshinweise

5. Die Reise beginnt

6. Reise-Nachbereitung

1. Was erwartet Sie auf dieser mentalen Zeitreise?

Vielleicht haben Sie schon mein Buch „Abenteuer Timeline-Reisen auf der mentalen Zeitlinie“ gelesen und sind erst dadurch auf diese CD gestoßen. Möglicherweise haben Sie aber auch noch nie etwas von der Timeline-Methode gehört und haben diese CD eher „zufällig“ entdeckt. Dann möchte ich Ihnen vorab einige Informationen zu dieser Art von mentaler Zeitreise geben, damit Sie den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen können.

Die Timeline-Methode ist eine wunderbare Möglichkeit, um alte Gefühle und Blockaden aufzulösen. Der Reisende „fliegt“ dabei gedanklich über seiner imaginierten Zeitlinie zum Ursprung seines Problems (dies kann eine negative Emotion, eine ungünstige Entscheidung bzw. ein hindernder Glaubenssatz oder auch der Konflikt mit einer bestimmten Person sein).

Das Besondere an dieser Methode ist, dass während des Prozesses für eine gründliche Dissoziation gesorgt wird. Das heißt: der Reisende muss die Gefühle, die in der damaligen (meist traumatischen) Situation entstanden sind, nicht noch einmal erleben und fühlen! Dies können viele der Reisenden zunächst gar nicht fassen und auch ich muss zugeben, dass ich, als ich diese hochwirksame Methode kennen lernte, zunächst skeptisch war. Mittlerweile habe ich in meiner therapeutischen Praxis sogar schon Fälle erlebt, in denen die Reisenden überhaupt nicht wussten, worum es damals ging und die negativen Emotionen nach dieser Reise trotzdem nachhaltig verschwunden sind.

Immer wieder bestätigt sich: Mittels der Timeline- Methode können „alte“ Gefühle wie z.B. Ärger, Wut, Hilflosigkeit, Traurigkeit, Ängste etc. binnen kürzester Zeit auf sanfte Art und Weise aufgelöst und ungünstige Denk- und Verhaltensmuster positiv verändert werden.

Während der Reise wird das Unbewusste angeleitet, zu lernen, was es lernen will und muss, damit es die alten Gefühle loslassen kann. Dabei werden neue Lernerfahrungen gemacht und gespeichert, damit sie dem Reisenden auch in seinem weiteren Leben bei Bedarf zur Verfügung stehen.

Es werden auf dieser Reise jedoch nicht nur alte Gefühle erlöst. Der Reisende hat auch Gelegenheit, seine Glaubenssätze und Entscheidungen, die er in der damaligen Situation getroffen hatte, zu überprüfen und bei Bedarf zu verändern.

2. Reisevorbereitungen

Ich empfehle Ihnen, einige Vorbereitungen zu treffen, bevor Sie sich auf Ihre mentale Zeitreise begeben:

2.1. Ermitteln Sie, wie Ihre Zeitlinie zurzeit verläuft.

Es ist ganz einfach herauszufinden und bisher hat jeder, den ich danach gefragt habe, mir sagen können, wie seine bzw. ihre Zeitlinie verläuft. Die Fragen hierzu lauten:

„Wenn ich jetzt Ihr Unbewusstes fragen würde, wo Ihre Vergangenheit liegt – in welche Richtung (von Ihrem Körper aus gesehen) würden Sie spontan zeigen?“

„Und Ihre Zukunft – in welche Richtung würden Sie zeigen, wenn ich Ihr Unbewusstes fragen würde, wo Ihre Zukunft liegt?“

„Und Ihre Gegenwart – wo liegt die jetzt gerade?“

Bei vielen Menschen geht die Zeitlinie von links (Vergangenheit) nach rechts (Zukunft) oder von hinten nach vorne oder auch von vorne nach hinten, von unten nach oben... Bei einigen liegt die Gegenwart in ihnen drin, bei anderen außerhalb des Körpers. Es sind viele Formen möglich. Lassen Sie sich einfach überraschen, wie Ihre eigene Zeitlinie verläuft und machen Sie sich eine Notiz dazu. Für die Reise mag es am besten sein, wenn Sie sich eine Linie von links (Vergangenheit) nach rechts (Zukunft) vorstellen.

2.2. Machen Sie einen Probeflug

Wenn dies Ihre erste Zeitreise werden soll, dann empfehle ich Ihnen, vorher einen Probeflug zu machen. Legen Sie hierzu die CD in Ihr Gerät und schalten Sie auf Track 2.

2.3. Bestimmen Sie das Thema, an dem Sie arbeiten möchten

Bevor Sie sich auf die Reise begeben, sollten Sie sich darüber im Klaren sein, welches Gefühl Sie erlösen, bzw. an welchem Problem/Thema Sie arbeiten möchten.

Es ist erwiesen, dass negative Emotionen sehr viel Energie verschleifen und unserem Körper schaden. Schon aus diesem Grunde erlöse ich in meinen Timeline-Seminaren grundsätzlich die „gängigsten“ negativen Emotionen: Ärger, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Angst und Schuld. Sie können aber auch zum Ursprung einer blockierenden Entscheidung, eines negativen Glaubenssatzes wie z.B. „Ich schaff das nicht!“ oder aber zur Ursache des Konfliktes in einer Beziehung oder mit einer bestimmten Person „fliegen“.

2.4. Erstellen Sie eine Liste mit Situationen, in denen dieses Problem/Gefühl aufgetreten ist

Wenn Sie sich entschieden haben, an welchem Thema Sie arbeiten bzw. zu welchem Gefühl Sie eine Zeitreise machen möchten, dann nehmen Sie sich bitte einen Zettel. Denken Sie jetzt an Situationen, in denen Sie diese Emotion gefühlt haben, bzw. in denen dieses Problem auftauchte und schreiben Sie diese auf. Sie brauchen sich nur Stichworte notieren. Dieser Zettel ist Ihr ganz persönlicher „Testzettel“. Nach der Reise können Sie überprüfen, ob das Gefühl auch wirklich aus jeder der aufgeschriebenen Situationen verschwunden ist.

2.5. Ökologie-Check oder:

Wie wäre es, wenn das Problem plötzlich weg wäre?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was wäre, wenn Sie Ihre negativen Gefühle einfach „wegzaubern“ könnten? Im ersten Moment scheint es oft das Einzige zu sein, was wir wirklich wollen. Doch um ganz sicher zu gehen, dass die angestrebte Veränderung auch im Einklang mit Ihrem Unbewussten steht, bitte ich Sie, die folgenden Fragen sorgfältig zu beantworten:

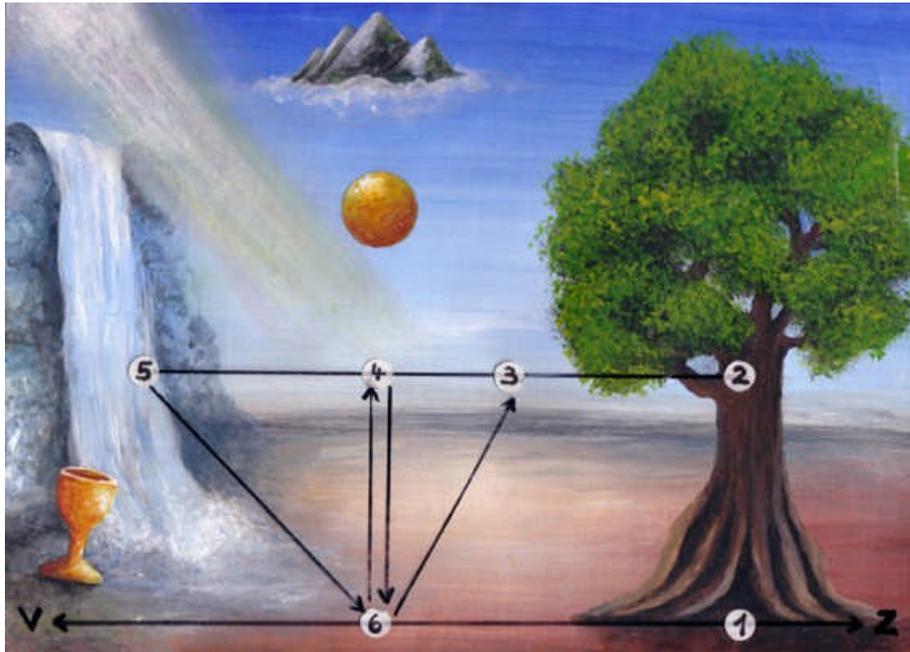
- Was werde ich verlieren, wenn ich diese Emotion gehen lasse?
- Was werde ich verlieren, wenn ich diese Emotion nicht gehen lasse?
- Was werde ich erreichen, wenn ich diese Emotion loslasse?
- Was werde ich erreichen, wenn ich diese Emotion nicht loslasse?
- Welchen „Gewinn“ gibt mir diese Emotion? Was ist das Gute daran?
- Wie kann ich das Gute auf andere Art und Weise erreichen, nachdem ich diese Emotion/dieses Muster losgelassen habe?

Möglicherweise zeigen Ihre Antworten, dass es Einwände Ihres Unbewussten gegen eine Veränderung gibt. Die Erfahrung zeigt, dass die Veränderungsarbeit nicht oder nur eingeschränkt funktioniert, wenn nicht auf die gefundenen Einwände und möglichen Vorteile des Problems bzw. des Jetzt-Zustandes eingegangen wird. Vielleicht entdecken Sie auch, dass das Problem „noch nicht dran ist“ und erst ein anderes Gefühl erlöst werden muss (dann führen Sie bitte die Schritte 2.3. bis 2.5. noch einmal durch). Falls Sie keine inneren Einwände finden, kann die Reise losgehen, nachdem Sie sich mit den Stationen der Zeitreise und der Reise-Route vertraut gemacht haben.

2.6. Machen Sie sich mit den Stationen und der Reise-Route vertraut

Die Reise-Route hat insgesamt sechs Stationen:

- ❶ Die Gegenwart – das „Hier-und-Jetzt“
- ❷ Position über der Zeitlinie, direkt über der Gegenwart
- ❸ Position über der Zeitlinie, über einem Zeitpunkt, nach dem das Ereignis stattgefunden hat.
- ❹ Lernstation für das Unbewusste, direkt über dem Ereignis.
- ❺ Über der Zeitlinie, über einem Zeitpunkt, bevor das Ereignis stattgefunden hat, mit Blick auf das Ereignis.
- ❻ Direkt in der Zeitlinie, Zeitpunkt des „allerersten Ereignisses“, in dem ein Gefühl, eine einschränkende Entscheidung oder ein ungünstiger Glaubenssatz entstanden sind



Zeichnung von Meune Lehmann

Hinweis zu Station 4

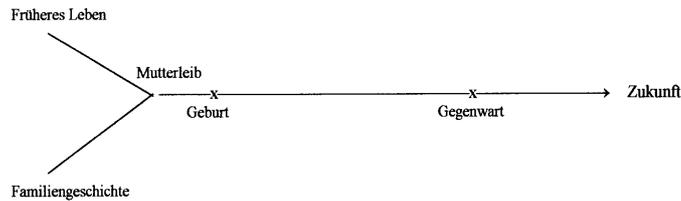
Während Sie in dieser Position verweilen, wird Ihr Unbewusstes angeleitet, bestimmte Lernerfahrungen zu machen und die alten Gefühle einfach loszulassen. Dies ist der Ort, an dem Sie überprüfen werden, was Sie damals angefangen hatten, zu glauben bzw. was Sie einst entschieden haben. Dies ist der Ort, an dem Sie neue Entscheidungen treffen werden. Manchmal fühlt man sich zunächst fast wie „magnetisch“ angezogen von dem damaligen Ereignis. Achten Sie an dieser Stelle besonders darauf, „oben“ zu bleiben und den nötigen Sicherheitsabstand einzuhalten.

3. Die Frage nach dem Zeitpunkt des „allerersten“ Ereignisses

Ich gehe davon aus, dass Gefühle wie in einer Art Assoziations-Kette abgespeichert sind. Das heißt, wenn Sie heute ein bestimmtes Gefühl wie zum Beispiel Ärger hatten, so haben Sie diese Art Ärger bestimmt auch schon vorher einmal erlebt... und davor... und davor... (dies zeigt Ihnen vermutlich auch Ihre Liste, die Sie gerade angefertigt haben). Ich gehe davon aus, dass es ein allererstes Ereignis gibt, in dem dieses Gefühl, dieses Problem bzw. diese Blockade entstanden ist. Bevor die Reise losgeht, gilt es, den Zeitpunkt dieses „allerersten“ Ereignisses zu finden.

Auf der CD (Track 4) werde ich Sie bzw. Ihr Unbewusstes GLEICH fragen...

Wenn du es wüsstest, **wann** (und es ist noch nicht wichtig zu wissen, was da war, ich frage nur nach dem WANN) dieses Problem entstanden ist...



...war es vor, während oder nach deiner Geburt?“

Sie müssen es noch nicht jetzt wissen und Ihr Unbewusstes weiß die Antwort. Denn es hat alles gespeichert, was Sie jemals erlebt haben und Sie werden gleich Zugang finden zu den Informationen, die gebraucht werden, damit Sie dieses Problem lösen und diese Emotion(en) endlich loslassen können.

Wie Sie der Zeichnung entnehmen können, kann der Zeitpunkt ziemlich weit zurück liegen. Nun kann oder mag sich nicht jeder vorstellen, dass sein Problem im Mutterleib oder wohlmöglich noch in einer Zeit davor entstanden sein könnte. Für manche ist es völlig klar, dass wir schon mehrmals gelebt haben. Für andere ist dies nicht vorstellbar. Um diese Reise zu machen, ist es nicht nötig, an frühere Leben zu glauben. Was aber manchmal vorkommt, ist, dass unser Unbewusstes unter „früheres Leben“ abspeichert. Und wenn das so ist, dann müssen wir dort hin - diese Datei aufrufen, um es in der Computersprache zu formulieren. Darum ist es wichtig, dass Sie gleich (wenn Sie die CD hören) bei meinen Fragen an das Unbewusste darauf achten, was als Antwort auftaucht und diese zulassen - unabhängig davon, was sie vom Verstand her glauben oder nicht glauben.

Legen Sie also bitte jetzt die CD ein und schalten Sie auf Track 4.

4. Sicherheitshinweise

Falls Sie noch keine Erfahrung mit therapeutischen Prozessen oder wenig Selbsterfahrung in diesem Bereich haben, empfehle ich Ihnen, zunächst mit „kleineren“ Themen zu üben und nicht gleich mit Ihrem „größten Lebensthema“ anzufangen. Und sollte auf die Frage an das Unbewusste nach dem „allerersten Ereignis“ die Antwort: „Während der Geburt, vor der Geburt, im Mutterleib“ oder gar: „In einem früheren Leben“ lauten, so würde ich Anfängern in dieser Methode von einer Reise ohne „richtige“ (also physisch anwesende) Begleitung abraten. Menschen, die schon einige Erfahrungen auf ihrer „Reise zu sich selbst“ gesammelt haben, werden diese Form der Zeitreise vermutlich sehr zu schätzen wissen, da sie mit ihr eigenständig auch „tiefe Prozesse“ machen können. Als besonders hilfreich haben sich hierfür die Verbindung mit dem Höheren Selbst, die Quelle von Liebe und Heilkraft sowie der Kelch der Vergebung erwiesen, die Ihnen auf Ihrer Reise begegnen werden (Track 6 und Track 7).

5. Die Reise beginnt

Haben Sie sich gut vorbereitet? Dann kann die Reise jetzt losgehen. Legen Sie hierzu die CD in Ihr Abspielgerät und schalten Sie bitte auf Track 5.

6. Reise-Nachbereitung

Haben Sie Lust, den Erfolg Ihrer Reise zu überprüfen? Dann schauen Sie jetzt auf Ihre Liste, die Sie vor dem Start Ihrer Reise angefertigt haben. Stellen Sie sich jede einzelne der dort aufgeschriebenen Situationen vor und gehen Sie gedanklich hinein in diese Situation „als sei sie jetzt“. Prüfen Sie, ob das Gefühl noch da oder ob es verschwunden ist. Und falls es verschwunden ist, prüfen Sie, ob da möglicherweise noch ein anderes negatives Gefühl ist oder ob Sie diese Situation jetzt gefühlsneutral wahrnehmen können.

Hinweis

Wenn Sie nicht sicher sind, ob das Gefühl wirklich verschwunden ist, prüfen Sie, ob Sie das Gefühl noch fühlen können, oder ob Sie einfach nur wissen und sich daran erinnern, dass Sie in der damaligen Situation diese Emotion hatten. Wenn das Gefühl noch nicht aufgelöst ist, gibt es wahrscheinlich ein früheres Ereignis und Sie können bei Bedarf eine weitere Zeitreise machen. Manchmal ist es so, dass nach dem Erlösen einer Emotion eine „neue“ Emotion auftaucht, die Sie dann auch mittels einer weiteren Zeitreise erlösen/bearbeiten können.

Besonders, wenn Ihre Vergangenheit vor Beginn der Reise vor Ihnen lag, sollten Sie sich nun noch einmal fragen, wie Ihre Zeitlinie jetzt, nach dieser Zeitreise verläuft. Ist sie genauso wie vorher oder hat sich irgendetwas verändert? Und wie fühlt sich diese Veränderung an?

Abschließend überprüfen Sie bitte sorgfältig, ob Sie nach Ihrer Reise wieder angekommen und im so genannten „Hier-und-Jetzt“ sind. Falls nicht, dann machen Sie am besten einen kleinen Spaziergang. Achten Sie einmal darauf, wie sich der Boden unter Ihren Füßen anfühlt. Schauen und hören Sie sich in Ihrer Umgebung um und entdecken Sie all die schönen Dinge, die Sie vorher vielleicht noch gar nicht wahrgenommen haben.

Lassen Sie sich überraschen, welche positiven Auswirkungen Ihre mentale Zeitreise auf Sie haben wird. Ich habe schon von Reisenden gehört, die zunächst selbst gar keine Veränderung bemerkt hatten, aber von anderen angesprochen worden, dass sie sich irgendwie verändert haben (z.B. ruhiger geworden sind oder in bestimmten Situationen nicht mehr so heftig reagieren).

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihren mentalen Zeitreisen und viele erlösende Momente.

Herzlichst,

Angelika King



DANKE



Nachdem ich Tony Careys „The Voyager Files“ gehört und von seiner Musik tief berührt war, entstand in mir der Wunsch, die Worte auf meiner CD mit Musik von Tony begleiten zu lassen. Dieser Wunsch wurde Wirklichkeit: von Tony stammt nicht nur die Musik, sondern er hat diese CD auch in seinem eigenen Studio auf Mallorca produziert. Tony, ich danke dir von ganzem Herzen!

Und ich danke auch den anderen Menschen, die zum Entstehen dieser CD und des Begleitheftes beigetragen haben: Mo Casal, Silvie, John, Isabella Grindel, Thorsten Ollermann und dem Universum, das uns alle auf so wunderbare Weise zusammen geführt hat.

