

# Emotionstest

## Nehmen Sie am Quiz teil, um herauszufinden, ob Sie emotional gefangen sind

Lassen Sie sich nicht von Ihren harten Zeiten festhalten. Dieses Quiz aus der Heiler Bibliothek kann Ihnen helfen, Ihre negativen Emotionen zu lokalisieren und zu lernen, wie Sie Ihren emotionalen Heilungsprozess beginnen können. MARINOKO verfügt über viele Ressourcen, die Ihnen helfen, Ihr emotionales Gepäck fallen zu lassen und Ihre Reise in eine hellere und glücklichere Zukunft zu beginnen.

Haben Sie oft ein schwaches Nervenkostüm und es braucht nicht viel, um Sie aus der Fassung zu bringen?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Haben Sie viele ungeklärte Schmerzen und "mysteriöse Beschwerden", für die Sie scheinbar nie die Ursache finden können?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Haben Sie Schwierigkeiten, sich emotional zugänglich zu machen und auf sich auf einer tiefen Ebene mit anderen verbunden zu fühlen?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Fallen Ihnen emotionale Erinnerungen an die Vergangenheit leicht, z. B. an Lieder, Gerüche, Orte usw.?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Finden Sie sich in Verhaltensmustern wieder, die sie scheinbar nicht durchbrechen können, egal wie sehr sie es versuchen?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Haben Sie eine chronische Krankheit oder körperliche Beschwerden, oder scheinen Sie immer krank zu werden?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Haben Sie ein physisches oder emotionales Trauma oder eine Reihe von Ereignissen erlebt, die eine emotionale Narbe hinterlassen haben?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Fühlen sie sich ungeliebt oder der Liebe unwürdig und haben es schwer zu glauben, dass andere sich wirklich um sie kümmern?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Fühlen sie sich als Opfer, sei es in Beziehungen, Karrieren oder im Leben allgemein?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Suchen Sie nach Entschuldigungen, dass Sie nicht nach dem streben, was Sie wollen?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Erleben Sie die Vergangenheit noch einmal, entweder Ihre eigene oder die von jemandem, der Ihnen nahe steht, wie ein Elternteil oder ein Geschwisterkind?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Geraten Sie oft in Konflikte mit anderen, sei es emotional oder sogar in körperliche oder verbale Auseinandersetzungen?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Sind Sie ihr schlimmster Kritiker und denken oder sagen sie negative Dinge über sich selbst?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Haben Sie Probleme mit romantischen Beziehungen und fühlen sich unfähig, Liebe zu empfangen, selbst wenn Sie einen Lebensgefährten oder Ehepartner haben?

- Ja
- Manchmal
- Nein

Wir alle durchleben schwere Zeiten; einige Erfahrungen hinterlassen emotionale Narben, die es schwierig machen, sich fortzubewegen. Traumatische Ereignisse, der Verlust eines geliebten Menschen, Krankheit und andere Situationen können Sie emotional einfangen und Sie davon abhalten, tiefe emotionale Verbindungen mit anderen herzustellen. Indem Sie herausfinden, ob Sie gefangene Emotionen haben, können Sie sich von Ihrem emotionalen Gepäck befreien und Ihren Heilungsprozess beginnen.

## Erkennen, dass Sie emotionales Gepäck mit sich führen

Das Tragen von emotionalem Gepäck und negativen Gefühlen aus der Vergangenheit macht es unmöglich, eine angenehme Zukunft zu haben. Schwierige und manchmal deprimierende Momente sind ein Teil des Lebens, aber sie sind nicht dazu gedacht, ewig zu dauern und Sie davon abzuhalten, wieder glücklich zu sein. Es ist möglich, glücklich zu sein und Freude auch nach schwierigen Zeiten zu haben. Sobald Sie das Erkennen, können Sie sich erlauben, mit der Heilung zu beginnen.

Vielleicht merken Sie nicht einmal, dass Sie gefangene Emotionen haben. Es kann Anzeichen und Symptome geben, die schwer zu erkennen sein könnten. Sobald Sie jedoch die Symptome in sich selbst erkennen, können Sie einen emotionalen Heilungsprozess beginnen und glücklicher sein, als Sie jemals für möglich gehalten haben.

## Freisetzung negativer Emotionen

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, wie Sie negative Emotionen loslassen können, die Sie verfolgen und Ihnen schaden. Es mag schwer sein, dies jetzt zu glauben, aber diese Emotionen loszulassen, wird ihnen das Gefühl geben, als ob ein sehr reales Gewicht von ihren Schultern genommen wurde. Diese gefangenen Emotionen werden nicht über Nacht verschwinden, aber sie werden wieder Hoffnung spüren und dieses Gefühl kann sehr ermächtigend sein.

Sie können wieder glücklich und frei sein. Egal, wie hart oder traumatisierend Ihr Leben gewesen ist, es kann und wird besser werden. Eure negativen Emotionen kontrollieren euch nicht, aber ihr könnt die Kontrolle über sie übernehmen.

## Nehmen Sie am Quiz teil, um herauszufinden, ob Sie emotional gefangen sind

Lassen Sie sich nicht von Ihren harten Zeiten festhalten. Dieses Quiz aus der Heilerbibliothek kann Ihnen helfen, Ihre negativen Emotionen zu lokalisieren und zu lernen, wie Sie Ihren emotionalen Heilungsprozess beginnen können.

### **Ist Ihr Ergebnis > 4 JA-Antworten, dann haben Sie definitiv einige gefangene Emotionen.**

Ja, Sie haben definitiv emotionales Gepäck. Dies sollte kein Schock sein - Sie wissen genau, wie emotional Sie sich verheddern. Möglicherweise haben Sie in der Vergangenheit sogar Hilfe gesucht, z. B. zur Therapie gegangen, ganzheitliche Hilfe gesucht und sogar Medikamente eingenommen. Nichts scheint das Problem jemals zu lösen, und Sie befinden sich immer wieder dort, wo Sie angefangen haben - frustriert, überfordert und fühlen sich völlig allein.

MARINOKO verfügt über viele Ressourcen, die Ihnen helfen, Ihr emotionales Gepäck fallen zu lassen und Ihre Reise in eine hellere und glücklichere Zukunft zu beginnen.

Rufen Sie uns unverbindlich an ( Tel: +41 55 412 52 82 ) oder schreiben Sie uns!  
(eMail: [marinoko@bluewin.ch](mailto:marinoko@bluewin.ch) )