Aus der Angst ins Licht

Kleiner Leitfaden für große Schritte

Claudia Maria Malsi

Luminasoul

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 1

Ein Lichtblick auf Angst und Panik 2

Umgang mit der Angst 3

Seelische Zusammenhänge 4

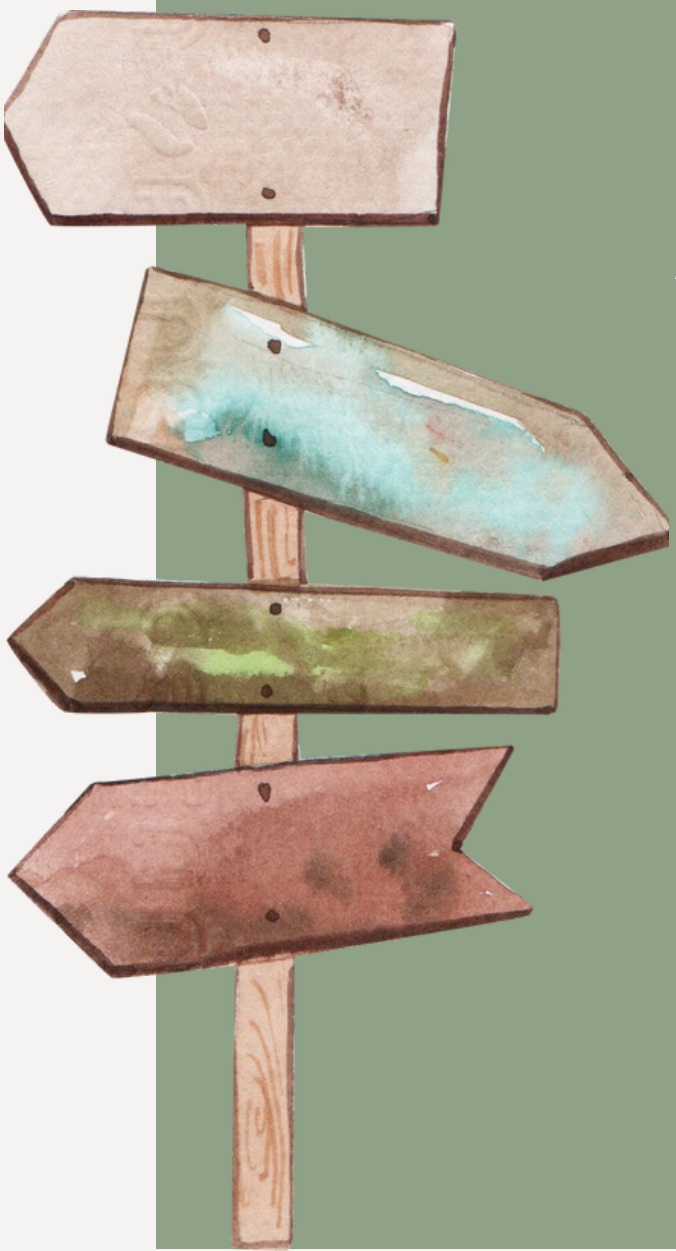
Lichtvolle Zukunft 5

Schritte aus der Angst 6

Kontakt 7

Luminasoul

Vorwort



Ängste können uns einschränken und dazu zwingen, auf Dinge zu verzichten um Angstauslöser zum Selbstschutz zu vermeiden. Wir stören uns an der Angst, die wir häufig ablehnen und oft gar nicht verstehen.

Wieso habe ich diese Angst eigentlich? Wo kommt sie her?

Wie schön, dass du bereit bist deine Angst zu beleuchten und dieser Leitfaden zu dir gefunden hat.

Er soll dir helfen einen neuen Blick auf deine Angst zu gewinnen und aufführen, dass möglicherweise viel mehr dahinter steckt, als du bisher dachtest.

Er soll dir die Angst vor deiner Angst nehmen und erste Schritte in ein Leben voller Leichtigkeit aufzeigen.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen.

Ein Lichtblick auf Angst und Panik

Angst ist nicht unser Feind, sondern ein Wegweiser. Sie macht sichtbar, was in uns noch Heilung sucht. In ihren tiefsten Wurzeln ist Angst eine natürliche Reaktion auf Gefahr, entstanden in einer Zeit, in der Überleben unser oberstes Ziel war. Heute jedoch zeigt sie sich oft in Situationen, die keinen realen Bedrohungen mehr entspringen, sondern inneren Bildern, alten Erfahrungen und unbewussten Mustern – oft verborgen in der Kindheit oder in Erinnerungen aus früheren Leben.

In meiner Arbeit mit Hypnose und Rückführungen begegnen wir der Angst nicht mit Widerstand, sondern mit Offenheit. Wir schauen dorthin, wo sie entstanden ist – nicht, um in der Vergangenheit zu verweilen, sondern um uns von ihr zu befreien.
Angst will gehört, verstanden und integriert werden. Wenn wir lernen, sie als Botschafterin der Seele zu sehen, wird sie zur Türöffnerin für inneres Wachstum, Selbstermächtigung und tiefen Frieden.

Umgang mit der Angst

1. Bewusstes Annehmen statt Verdrängen

Angst will nicht bekämpft, sondern gesehen und gefühlt werden. Nimm dir einen Moment, um die Angst bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Stell dir vor, sie ist ein inneres Kind, das deine Aufmerksamkeit sucht. Durch achtsames Annehmen verliert sie ihre Macht – und du gewinnst deine zurück.

2. Atmung als Anker

Der Atem ist der Schlüssel zwischen Körper und Geist. In Momenten der Panik bringt langsames, tiefes Atmen sofortige Beruhigung. Eine einfache Übung: 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen – und das für 2–3 Minuten. Dein Nervensystem schaltet so vom Alarmzustand in den Ruhemodus.

3. Innere Rückverbindung

Frage dich in einem stillen Moment: Woher kenne ich dieses Gefühl? Mit Hypnose oder achtsamer Innenschau kannst du die Wurzel der Angst erkennen – oft liegt sie in einem alten Erlebnis, das noch nicht verarbeitet wurde. Durch liebevolle Rückverbindung mit dem Ursprung entsteht Klarheit und Heilung.

Seelische Zusammenhänge

Angst zeigt sich dort, wo wir uns einst schutzlos, verlassen oder überfordert fühlten. Als Schatten vergangener Erfahrungen, die noch nicht vollständig integriert sind.

Zum Beispiel kann eine unerklärliche Panik beim Autofahren einer Szene aus der Kindheit entspringen. Vielleicht saß ein kleines Mädchen alleine im Auto, während ihre Mutter kurz etwas erledigte. Für sie eine Situation der tiefen Verlassenheit und Kontrollverlusts.

Im Trancezustand kann eine Begegnung mit dem inneren Kind Trost spenden und die damalige Ohnmacht auflösen.

Manche Ängste erscheinen im heutigen Leben völlig unbegründet. Dies kann darauf hindeuten, dass der Ursprung in einem früheren Leben liegt. So bspw. bei Michael, 42 Jahre, der unter massiver Platzangst in Fahrstühlen, Tunnel und Räumen litt. In einer Rückführung fand er sich als junger Mann in einem dunklen Kerker wieder. Die Enge, das Ausgeliefertsein und die Todesangst waren in seiner Seelenerinnerung gespeichert.

Bewusstes Wiedererleben und energetisches Auflösen dieser alten Erfahrung führte dazu, dass er heute wieder frei durchatmen kann, selbst in engen Räumen.

Lichtvolle Zukunft

Stell dir vor, du wachst auf – und da ist keine Angst mehr. Kein Druck in der Brust, kein lähmendes Gedankenkreisen, keine Flucht mehr vor dir selbst. Stattdessen ist da Leichtigkeit. Weite. Vertrauen. Dein Herz schlägt ruhig, dein Atem fließt, und du spürst wieder das, was so lange verloren schien: dein inneres Leuchten. Du gehst durch den Tag mit klarem Blick und sicherem Boden unter den Füßen. Entscheidungen fühlen sich leicht an. Beziehungen werden tiefer. Du bist wieder ganz bei dir – verbunden mit deinem wahren Kern.

Dieser Zustand ist kein ferner Traum. Es ist die Realität vieler Menschen, die sich getraut haben, ihrer Angst zu begegnen – liebevoll, mutig, aufrichtig. Nicht indem sie sie bekämpft, sondern indem sie verstanden, gefühlt und aufgelöst wurde. Was, wenn deine Angst nur darauf wartet, von dir erlöst zu werden – und du selbst der Schlüssel bist?

Du musst diesen Weg nicht allein gehen. Ich begleite dich behutsam, achtsam und mit all meiner Erfahrung – zurück in dein Leuchten.

Es ist Zeit:
Für Freiheit.
Für Heilung.
Für dich.

Schritte aus der Angst

Erstgespräch vereinbaren

Du spürst, dass du etwas verändern willst, bist dir aber noch nicht sicher, wie und ob dir zu helfen ist? Im kostenlosen Erstgespräch wirst du Klarheit finden.

Begleitungspaket buchen

Du bist dir bereits sicher, dass du deinen Weg raus aus der Angst in dein Leuchten mit mir gehen willst, dann buche dein passendes Paket und wir finden einen Termin.

Rückführung in frühere Leben

Du spürst den Ruf deiner Seele oder hast schon länger das Gefühl, dass dein Thema tieferen Ursprung hat. Dann buche gerne eine direkte Rückführungssitzung bei mir.

Unverbindlich reinschnuppern

Du bist noch unsicher, willst mich noch besser kennenlernen und reinspüren was du brauchst. Dann komm gerne zu einem meiner Events oder Gruppenangeboten.

Kontakt

Luminasoul

Claudia Maria Malsi

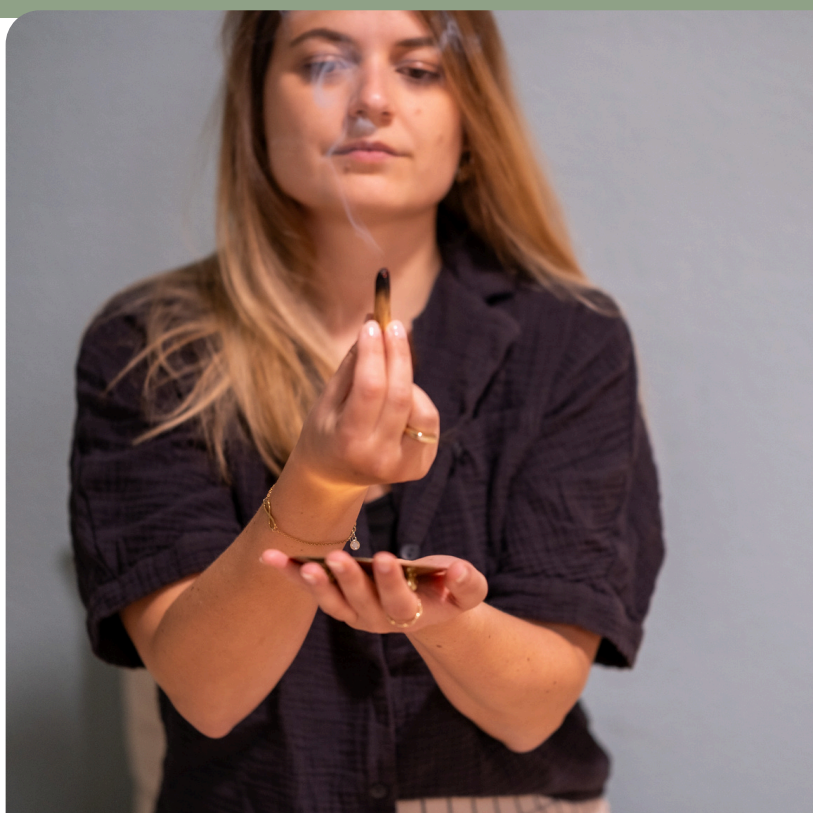
Laubenweg 9

64331 Weiterstadt

www.lumina-soul.de

info@lumina-soul.de

0162 4992490

@luminasoul_cm

Luminasoul