**IM DRITTEN HÖRBUCH DER TRILOGOS „WEGWEISER-REIHE“ BESCHREIBT DIE AUTORIN:**

**Welche Hilfe kann ich auf meinem oft herausfordernden, schwierigen Weg zu mir selber brauchen?**

**Wie finde ich heraus, was es als nächsten Schritt zu tun oder zu lassen gilt?**

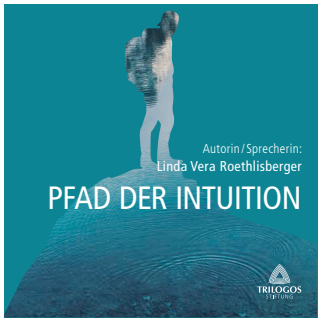
**Wie kann ich meiner Wahrnehmung, Gefühlssicherheit oder Intuition vertrauen, wie kann ich sie überprüfen?**

Sie finden in diesem Hörbuch ein paar Erläuterungen, Gedanken zu diesem Thema und Übungen, die behilflich sein könnten.

Ein praxisnaher Ratgeber, mit dem Leser selbst aktiv werden können. Arbeitsbuch für alle Leser, die sich mit ihren eigenen Zielen auseinandersetzen möchten.

Im gleichen Stil wie alle Werke innerhalb der neuen Reihe, hat Linda Roethlisberger unter dem Kernbegriff **Individuation** eine prägnante, aber moderne Zusammenstellung geschrieben, von: *Prosaischem, Zitaten von Linda und auch großen berühmten Denkern der Menschheit, trilogische Übungen, sowie viele Möglichkeiten der Selbstreflexion, um Ihren persönlichen Standort zu diesem Thema kennenzulernen*.

Weitere Wegweiser Hörbücher:



**Einleitung**

**1**
**Aufbruch zum eigenen Selbst**
- Übungen: „Atembeobachtung“ und „Auraübung 1“

**2**
**Integration unserer Schatten: Verinnerlichung und Mitmensch-Sein**
- Die Summe unserer Anlagen
- 2 Übungen zu: „Wo Licht ist ist auch Schatten“
- Verdrängung und Abspaltung

**3**
**Individuation und die angewandte Trilogos Methode**
- Die Übungen der angewandten Trilogos Methode
- Übung: „Baum und Hindernis“
- Individuation – Integration – Kooperation
- Übung: „Unsere Erde als Schulhaus“

**Fazit**

**Nachwort**

## DIE TRILOGOS ÜBUNGEN

Die trilogischen Phantasiereisen sind so aufgebaut, dass Sie sich nach der imaginierten Verbindung mit der Schöpferkraft auf eine tiefe Entspannung einlassen dürfen. Es ist die Voraussetzung dafür, dass Ihr Unterbewusstsein sich soweit öffnet, dass Sie die Botschaften i.d.R. als Symbole wahrnehmen können.

Diese werden für Sie eine ganz persönliche Bedeutung haben.
All das geschieht jedoch nur so weit, wie es Ihnen zuträglich ist.
Dafür sorgt ein imaginierter geistiger Helfer.

Zeitbedarf:
Planen Sie **40 Minuten** plus Ausarbeitung des Erlebten ein.

**Referenz:**
Im Kontakt mit der Inneren Stimme / Stufe 1
PsyQ® – bewusst leben von Linda Vera Roethlisberger
ISBN 978-3-86386-328-9

**e-Learning** als online-Trainingskurse auf der Website:
www.udemy.com

**Linda Vera Roethlisberger** (1956)
ausgebildete Lehrerin

1990 Gründung vom Institut TRILOGOS für Persönlichkeits- und Bewusstseinsschulung.

Autorin mehrerer Publikationen, so u.a. der Lehrbücher „Der sinnliche Draht zur geistigen Welt“ und „Im Kontakt mit der inneren Stimme“.

Weiter entwickelte sie über die Jahre hinweg die TRILOGOS®Methode: ein autodidaktischer Individuations- oder Selbstfindungsweg wird möglich.

2012 Gründung der gemeinnützigen TRILOGOS Stiftung.

©TRILOGOS die Methode: 2021 by TRILOGOS Stiftung