

HAYDEN SOULWORK AKADEMIE

GRUNDKURS

DYFH CHALLENGE TEIL I
WERDE EIGENTÜMER DEINES SELBST

RK • HAYDEN •
SOMTPOS •

Inhaltsverzeichnis

KURSÜBERSICHT	9
Über unsere Sprache.....	9
Warum wir Dich duzen.....	9
Wie der Kurs aufgebaut ist	10
Begrüßung	13
KURSEINFÜHRUNG	15
Die DYFH Challenge.....	15
Kurs-Unterlagen - DIE BOX.....	16
Fragebogen.....	17
Die Entstehungsgeschichte meines eigenen „Homeworks“	21
Eudämonismus vs. Hedonismus	21

KAPITEL 1	Bring Ordnung in Dein Leben	23
1.1	Bring Ordnung in Dein Leben - Programm	23
1.2	Bring Ordnung in Dein Leben – Einleitung	24
1.3	Neuroplastizität	26
1.4	Spiegelneuronen	27
1.5	Das Salienz Netzwerk	28
1.6	Bring Ordnung in Dein Leben und DIE BOX	31
1.7	Was ist Zen (Buddhismus)?	32
1.8	Bring Ordnung in Dein Leben (Zen Buddhismus)	33
1.9	Was ist der Islam?	35
1.10	Bring Ordnung in Dein Leben (Wudu)	36
1.11	Bring Ordnung in Dein Leben – Hausaufgaben	38
1.12	Zukunft – eine Bedienungsanleitung	39
1.13	Verabredung mit dem Leben	40
1.14	Ein einziger Moment – wie sich Stress auf den Körper auswirkt	41
1.15	Es wird vorüberziehen	42
1.16	Der nächste Moment kommt niemals	44
1.17	Die Schüssel des Dalai Lama / Mitakpa	45
1.18	Jeden Morgen werden wir neu geboren	46
1.19	Identität ist veränderbar	47
1.20	Iss, wenn Du isst – arbeite, wenn Du arbeitest	48
1.21	Neurodiversität und Zen – eins nach dem anderen	48
1.22	Die Wilderdbeere – die Kraft des Moments / der Mediation	49
1.23	Bring Ordnung in Dein Leben – Fragebogen	51

KAPITEL 2	Lade Dein Ego ein	53
2.1	Lade Dein Ego ein – Programm	54
2.2	Lade Dein Ego ein und Die BOX.....	56
2.3	Neurotransmitter (Vertiefung und Erkenntnisse)	58
2.4	Was ist Jainismus?	62
2.5	Lade Dein Ego ein (Jainismus)	63
2.6	Was ist Kabbala?.....	65
2.7	Lade Dein Ego ein (Kabbala)	68
2.8	Lade Dein Ego ein – Hausaufgaben	70
2.9	Mein „materielles Ego“ (die Wirbelsäule).....	71
2.10	Mein „subtiles Ego“ (Human Design)	73
2.11	Ein modernes Jainisten Leben / Mein Königreich.....	75
2.12	Genpo Roshi und Big Mind.....	76
2.13	Zusatz-Hausaufgabe	76
2.14	Liebesbriefe an Dich	77
2.15	Wie kann ich mich selbst lieben?	78
2.16	Brillante Egos unserer Zeit.....	79
2.17	Der Selbstentwickler	80
2.18	Wie die Zelle mit Deinem EGO zusammenhängt – am Beispiel: Mitochondrien	80
2.19	Mooji.....	83
2.20	Achtsames Atmen nach Buddha	84
2.21	Übungen des Achtsamen Atmens.....	85
2.22	Achtsamen Atmen – Skript.....	86
2.23	Sorge für Dich.	91
2.24	Lade Dein Ego ein – Fragebogen	93
2.25	Kreativität	94

KAPITEL 3	Ressourcenarbeit	97
3.1	Ressourcenarbeit – Programm	98
3.2	Ressourcenarbeit und DIE BOX	99
3.3	Wer war Masaru Emoto?	101
3.4	Was ist NLP?	102
3.5	Ressourcenarbeit (NLP).....	103
3.6	Ressourcenarbeit (Masaru Emoto)	105
3.7	Ressourcenarbeit – Hausaufgaben	107
3.8	Tee mit Liebe.....	108
3.9	Die Polyvagal-Theorie	109
3.10	Die Technik des Ressourcen-Verankerns.....	111
3.11	Ressourcenarbeit mit Grigori Grabovois Zahlen-Codes	111
3.12	Der Schlaganfall.....	112
3.13	(Dys-)Stress verhindert lernen - Humor ist die Lösung!	112
3.14	Lachen ist gesund.	114
3.15	Leg los und mach Fehler.....	114
3.16	Pray	115
3.17	Mach Dich zum Eigentümer des Spiels.	115
3.18	Ressourcenarbeit – Fragebogen.....	117
3.19	Inner Voice Dialog.....	118

KAPITEL 4	Die fünf Elemente des Lebens	119
4.1	Die Fünf Elemente des Lebens – Programm.....	120
4.2	Was ist Yoga?.....	121
4.3	Fünf Elemente des Lebens (Yoga).....	122
4.4	Was ist Taoismus?	123
4.5	Fünf Elemente des Lebens (Taoismus)	125
4.6	Die 5 Elemente des Lebens und DIE BOX.....	127
4.7	Die 5 Elemente des Lebens - Homework	128
4.8	Der Regenmacher.....	131
4.9	Vielleicht	132
4.10	Energiearbeit (Tutorial)	133
4.11	Energiearbeit – Video	137
4.12	Wurzel-Chakra Zeit	138
4.13	Sakral-Chakra Zeit.....	139
4.14	Nabel-Chakra Zeit.....	140
4.15	Herz-Chakra Zeit.....	141
4.16	Kehl Chakra Zeit.....	142
4.17	Drittes-Auge-Chakra Zeit	143
4.18	Kronen-Chakra Zeit.....	144
4.19	TCM Herz / Dünndarm Zeit (Element Feuer)	145
4.20	TCM Lungen / Dickdarm Zeit (Element Metall).....	145
4.21	TCM Magen / Milzzeit (Element Erde).....	146
4.22	TCM Nieren/Blase Zeit (Element Wasser).....	146
4.23	TCM Leber/Gallenblase Zeit (Element Holz)	146
4.24	Fünf Elemente des Lebens – Fragebogen.....	147

KAPITEL 5	Werde zum Eigentümer Deiner eigenen Geschichte	151
5.1	Werde zum Eigentümer – Programm	152
5.2	Eigentümerschaft beanspruchen – wie geht das?	152
5.3	Werde zum Eigentümer (Platons Höhlengleichnis)	154
5.4	Werde zum Eigentümer (die Seele in seinem Gefährt)	156
5.5	Werde zum Eigentümer und DIE BOX	158
5.6	Werde zum Eigentümer - Hausaufgaben	159
5.7	Die Greencard	160
5.8	Die Kraft der Neuroplastizität – Eigentümerschaft mit Joe Dispenza	160
5.9	Eine Entscheidung: Leiden oder Superkraft?	161
5.10	Noch eine Entscheidung. Wolf oder Giraffe?	162
5.11	Eigentümerschaft	163
5.12	QUADRANTEN und Das Integrale Modell	164
5.13	EBENEN – Bitte, nenne mich bei meinem wahren Namen	165
5.14	LINIEN – Starseeds (Sternenwesen)	166
5.15	TYPEN – Myers-Briggs Typ-Indikator	167
5.16	ZUSTÄNDE – Perspektivwechsel im Alltag	168
5.17	Weltfrieden	169
5.18	Ausserkörperliche Erfahrungen / Dissoziation / Gestaltwandeln	169
5.19	Multi-Perspective-Mediation	172
5.20	DYFH – Finaler Fragebogen	173
5.21	Werde zum Eigentümer – Hausaufgabe für Fortgeschrittene	177
5.22	Finale DYFH 1	180
KURSABSCHLUSS	181	
Der Aufruf zur Eigentümerschaft	182	
Das Tagebuch der Welt	186	
Platz für Notizen	194	

KURSÜBERSICHT

Lieber Teilnehmer, liebe Teilnehmerin.

Wir freuen uns sehr, Dich in der HAYDEN • SOULWORK Akademie mit unserem Grundkurs, der DYFH-Challenge willkommen zu heißen.

Die HAYDEN • SOULWORK Akademie ist für uns mehr als nur eine Unternehmung, es ist mehr als eine Schule oder Universität. HAYDEN • SOULWORK ist ein Lebensgefühl, es ist die Erlaubnis, sich vollkommen dem Mensch-Sein auf Planet Erde hinzugeben. In unserer Akademie wollen wir Dich dazu ermächtigen, ebendieses Mensch-Sein als wer Du bist, in seiner Ganzheit auszufüllen, Eigentümerschaft über Dein Leben zu generieren, Lebensfreude zu gewinnen, die Welt zu erkennen, sie zu verstehen und sie zur schönsten aller Welten zu transformieren, einfach, indem alles bleiben kann, wie es ist und sich im selben Moment verändern darf, wie sie es wünscht.

Denn alles ist heilig!

Ursprünglich waren alle unsere Kurse als zeitlich fest terminierte Online-Kurse entwickelt. Nach zwei Jahren „Live-Calls“ haben wir das Konzept geändert und stellen das gesamte Material jetzt in einem Arbeitsbuch und über QR-Codes mit Links zu Online-Inhalten zur Verfügung.

Darüber hinaus stehen wir persönlich begleitend per E-Mail oder über Live-Events für alle unsere Teilnehmenden zur Verfügung.

Die Kursinhalte sind nach Themenblöcken geordnet und Du kannst Dir für jedes Kapitel so viel Zeit nehmen, wie Du benötigst.

Einige der Kapitel enthalten einen Fragebogen, der speziell für Dich gemacht ist, um Dir die Möglichkeit zu geben, während der laufenden Challenge immer wieder einen Blick darauf zu werfen und Dir der Veränderungen, die von innen heraus geschehen, bewusst zu werden! Er enthält eine ganze Reihe von Fragen, also nimm Dir einen Moment Zeit, in dem Du mit den Antworten, die Du Dir gibst, ein wenig in Resonanz gehen kannst.

Über unsere Sprache

Wir verzichten bei HAYDEN • SOULWORK im Großen und Ganzen auf das Gendern. Wo es uns möglich ist, nutzen wir Begriffe, die alle Geschlechter meinen. Falls in manchen Sätzen nur die maskuline oder feminine Form auftaucht, meinen wir selbstverständlich alle Geschlechter. Sieh es uns nach – es ist keinesfalls ausschließend gemeint.

Warum wir Dich duzen

Sprache schafft Nähe. Mit dem „Du“ möchten wir eine persönliche und direkte Verbindung aufbauen – so, als würden wir uns in einem guten Gespräch gegenüberstehen. Dadurch werden die Hausaufgaben zu freudvollen Events. Gleichzeitig begegnen wir uns mit Respekt, unabhängig von unseren Lebens- und Lernerfahrungen, die wir bis heute so erlebt haben. Wenn Julia persönliche Geschichten mit Dir teilt, dann spricht sie im „Ich“, an anderen Stellen schreiben wir im „Wir“, denn es betrifft uns beide oder die HAYDEN • SOULWORK Community.

Wie der Kurs aufgebaut ist

Dieser Kurs begleitet Dich in Deinem ganz persönlichen Tempo. Du kannst jederzeit starten, Kapitel für Kapitel bearbeiten, tief eintauchen, und – wann immer es für Dich passt, weiteres Material durchlesen, dem Inhalt lauschen oder tolle Videos anschauen. Jedes Kapitel folgt einer ähnlichen Struktur:

- (medizinisches) Fachwissen zum Thema
- aufgenommener Video-Call aus den Live-Sessions des Ursprungskurses zum Thema

- kulturelle/philosophische/religiöse Inhalte (weitere Videos, Texte, Links) zum Thema
- Verbindung des Themas mit der BOX
- Hausaufgaben zum Thema
- eine Vielzahl an Impulsen zum Thema

Du kannst Dich außerdem immer an uns wenden, wenn Du Schwierigkeiten im Prozess des Lernens hast, und natürlich auch, wenn Du bestimmte Themen noch weiter vertiefen möchtest.

Kurseinführung



- Die DYFH Challenge - eine eudämonistische Reise zu Dir selbst.
- Unterlagen zum Kurs
- Die Entstehungsgeschichte

KAPITEL 1: Bring Ordnung in Dein Leben



- Integriere ZEN in Deinen Alltag und verbinde es mit reinigenden Ritualen aus der Tradition des ISLAM

KAPITEL 2: Lade Dein Ego ein



- Nutze die Philosophie des JAINISMUS und integriere die Lehren des KABBALAH, um dem egoischen Denken eine klare Daseinsberechtigung zu geben

KAPITEL 3: Ressourcenarbeit



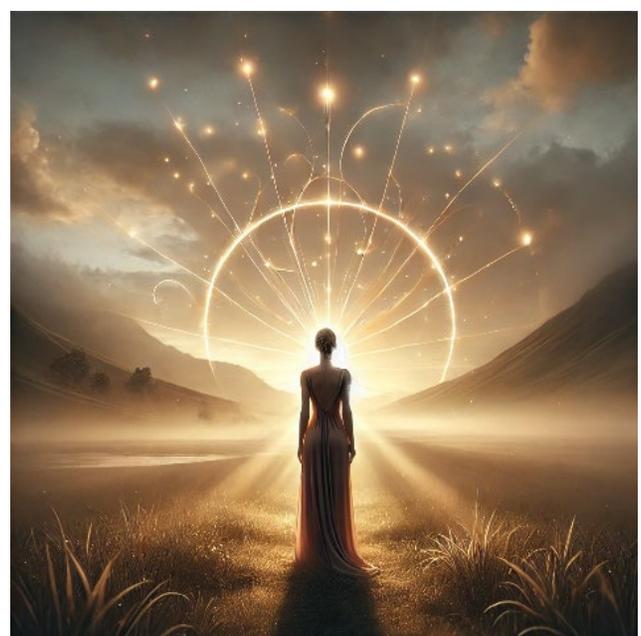
- Lade Erkenntnisse von MASARU EMOTO und aus dem NLP in Dein Leben ein

KAPITEL 4: Die Fünf Elemente des Lebens



- Betrachte Dein Leben aus zwei unterschiedlichen Perspektiven: YOGA und TAOISMUS

KAPITEL 5: Werde zum Eigentümer Deiner eigenen Geschichte



- Eine Seele in ihrem Gefäß – das ungelöste Rätsel um PLATONS Körperseele

KURSABSCHLUSS

- Werde zum Eigentümer und lerne Manifestation

