

# GRUNKURS

## DYFH CHALLENGE – TEIL I

PROK • HAYDEN •  
ROMTINOS •





## Inhaltsverzeichnis

<b>KURSÜBERSICHT .....</b>	<b>9</b>
Über unsere Sprache.....	9
Warum wir Dich duzen.....	9
Wie der Grundkurs Teil I aufgebaut ist.....	10
Begrüßung .....	13
<b>KURSEINFÜHRUNG .....</b>	<b>15</b>
Die DYFH Challenge.....	16
Kurs-Unterlagen - DIE BOX.....	17
Kurseinführung - Fragebogen .....	18
Die Entstehungsgeschichte meines eigenen „Homeworks“ .....	22
Eudämonismus vs. Hedonismus .....	22

<b>KAPITEL 1</b>	<b>Bring Ordnung in Dein Leben .....</b>	<b>25</b>
1.1	Bring Ordnung in Dein Leben - Programm .....	26
1.2	Bring Ordnung in Dein Leben – Einleitung .....	27
1.3	Neuroplastizität .....	29
1.4	Spiegelneuronen .....	30
1.5	Das Salienz Netzwerk .....	31
1.6	Bring Ordnung in Dein Leben und DIE BOX.....	34
1.7	Was ist Zen (Buddhismus)? .....	35
1.8	Bring Ordnung in Dein Leben (Zen Buddhismus) .....	36
1.9	Was ist der Islam? .....	38
1.10	Bring Ordnung in Dein Leben (Wudu).....	39
1.11	Bring Ordnung in Dein Leben – Hausaufgaben.....	41
1.12	Zukunft – eine Bedienungsanleitung.....	42
1.13	Verabredung mit dem Leben .....	43
1.14	Ein einziges Moment – wie sich Stress auf den Körper auswirkt .....	44
1.15	Es wird vorüberziehen.....	45
1.16	Der nächste Moment kommt niemals .....	47
1.17	Die Schüssel des Dalai Lama / Mitakpa.....	48
1.18	Jeden Morgen werden wir neu geboren .....	49
1.19	Identität ist veränderbar .....	50
1.20	Iss, wenn Du isst – arbeite, wenn Du arbeitest .....	51
1.21	Neurodiversität und Zen – eins nach dem anderen .....	51
1.22	Die Wilderdbeere – die Kraft des Moments / der Meditation .....	52
1.23	Bring Ordnung in Dein Leben – Fragebogen .....	54



<b>KAPITEL 2</b>	<b>Lade Dein Ego ein .....</b>	<b>55</b>
2.1	Lade Dein Ego ein – Programm .....	56
2.2	Lade Dein Ego ein und Die BOX.....	58
2.3	Neurotransmitter (Vertiefung und Erkenntnisse) .....	60
2.4	Was ist Jainismus? .....	64
2.5	Lade Dein Ego ein (Jainismus) .....	65
2.6	Was ist Kabbala?.....	67
2.7	Lade Dein Ego ein (Kabbala) .....	70
2.8	Lade Dein Ego ein – Hausaufgaben .....	72
2.9	Mein „materielles Ego“ (die Wirbelsäule).....	73
2.10	Mein „subtiles Ego“ (Human Design) .....	75
2.11	Ein modernes Jainisten Leben / Mein Königreich.....	77
2.12	Genpo Roshi und Big Mind.....	78
2.13	Zusatz-Hausaufgabe .....	78
2.14	Liebesbriefe an Dich .....	79
2.15	Wie kann ich mich selbst lieben? .....	80
2.16	Brillante Egos unserer Zeit.....	81
2.17	Der Selbstentwickler .....	82
2.18	Wie die Zelle mit Deinem EGO zusammenhängt – am Beispiel: Mitochondrien .....	82
2.19	Mooji.....	85
2.20	Übungen des Achtsamen Atmens.....	87
2.21	Achtsamen Atmen – Skript.....	88
2.22	Sorge für Dich .....	93
2.23	Lade Dein Ego ein – Fragebogen .....	95
2.24	Kreativität .....	96

<b>KAPITEL 3</b>	<b>Ressourcenarbeit .....</b>	<b>99</b>
3.1	Ressourcenarbeit – Programm .....	100
3.2	Ressourcenarbeit und DIE BOX .....	101
3.3	Wer war Masaru Emoto? .....	103
3.4	Was ist NLP? .....	104
3.5	Ressourcenarbeit (NLP).....	105
3.6	Ressourcenarbeit (Masaru Emoto).....	107
3.7	Ressourcenarbeit – Hausaufgaben .....	109
3.8	Tee mit Liebe.....	110
3.9	Die Polyvagal-Theorie .....	111
3.10	Die Technik des Ressourcen-Verankerns.....	113
3.11	Ressourcenarbeit mit Grigori Grabovois Zahlen-Codes .....	113
3.12	Der Schlaganfall.....	114
3.13	(Dys-)Stress verhindert lernen - Humor ist die Lösung! .....	114
3.14	Lachen ist gesund .....	116
3.15	Leg los und mach Fehler.....	116
3.16	Pray .....	117
3.17	Mach Dich zum Eigentümer des Spiels .....	117
3.18	Ressourcenarbeit – Fragebogen.....	119
3.19	Inner Voice Dialog.....	120



**KAPITEL 4 Die fünf Elemente des Lebens ..... 121**

4.1 Die Fünf Elemente des Lebens – Programm..... 122

4.2 Was ist Yoga?..... 123

4.3 Fünf Elemente des Lebens (Yoga)..... 124

4.4 Was ist Taoismus? ..... 125

4.5 Fünf Elemente des Lebens (Taoismus) ..... 127

4.6 Die 5 Elemente des Lebens und DIE BOX..... 129

4.7 Die 5 Elemente des Lebens - Homework ..... 130

4.8 Der Regenmacher ..... 133

4.9 Vielleicht ..... 134

4.10 Energiearbeit (Tutorial) ..... 135

4.11 Energiearbeit – Video ..... 139

4.12 Wurzel-Chakra Zeit ..... 140

4.13 Sakral-Chakra Zeit..... 141

4.14 Nabel-Chakra Zeit..... 142

4.15 Herz-Chakra Zeit..... 143

4.16 Kehle Chakra Zeit..... 144

4.17 Drittes-Auge-Chakra Zeit ..... 145

4.18 Kronen-Chakra Zeit ..... 146

4.19 TCM Herz / Dünndarm Zeit (Element Feuer) ..... 147

4.20 TCM Lungen / Dickdarm Zeit (Element Metall)..... 147

4.21 TCM Magen / Milzzeit (Element Erde)..... 148

4.22 TCM Nieren/Blase Zeit (Element Wasser)..... 148

4.23 TCM Leber/Gallenblase Zeit (Element Holz) ..... 148

4.24 Fünf Elemente des Lebens – Fragebogen..... 149

<b>KAPITEL 5</b>	<b>Werde zum Eigentümer Deiner eigenen Geschichte .....</b>	<b>153</b>
5.1	Werde zum Eigentümer – Programm .....	154
5.2	Eigentümerschaft beanspruchen – wie geht das? .....	154
5.3	Werde zum Eigentümer (Platons Höhlengleichnis) .....	156
5.4	Werde zum Eigentümer (die Seele in seinem Gefährt) .....	158
5.5	Werde zum Eigentümer und DIE BOX .....	160
5.6	Werde zum Eigentümer - Hausaufgaben .....	161
5.7	Die Greencard .....	162
5.8	Die Kraft der Neuroplastizität – Eigentümerschaft mit Joe Dispenza .....	162
5.9	Eine Entscheidung: Leiden oder Superkraft? .....	163
5.10	Noch eine Entscheidung. Wolf oder Giraffe? .....	164
5.11	Eigentümerschaft .....	165
5.12	QUADRANTEN und Das Integrale Modell .....	166
5.13	EBENEN – Bitte, nenne mich bei meinem wahren Namen .....	167
5.14	LINIEN – Evolution des Bewusstseins .....	168
5.15	TYPEN – Myers-Briggs Typ-Indikator .....	169
5.16	ZUSTÄNDE – Perspektivwechsel im Alltag .....	170
5.17	Weltfrieden .....	171
5.18	Ausserkörperliche Erfahrungen / Dissoziation / Gestaltwandeln .....	171
5.19	Multi-Perspective-Meditation .....	174
5.20	DYFH – Finaler Fragebogen .....	175
5.21	Werde zum Eigentümer – Hausaufgabe für Fortgeschrittene .....	179
5.22	Finale DYFH 1 .....	182
<b>KURSABSCHLUSS</b> .....	<b>183</b>	
Der Aufruf zur Eigentümerschaft .....	184	
Das Tagebuch der Welt .....	188	
<b>Platz für Notizen</b> .....	<b>198</b>	

## 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 die Welt 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 Grundkurs Teil I 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 KABBALA, 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



# KAPITEL 1

Bring Ordnung  
in Dein Leben

