

Angst einzugestehen – dazu gehört Mut!

(Fritz Vahle)

Haben Sie Angst? Sind Sie überhaupt ein ängstlicher Mensch oder sind Sie „selbstsicher“? Selbstbewusst! Die meisten von uns werden sowohl das eine als auch das andere in sich finden.

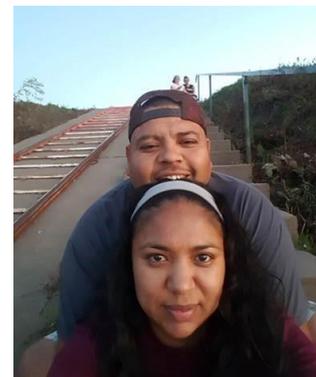
Immer wieder erzählen mir Kunden, dass ein **Grund** warum sie so gerne in den **Blu Room™** kommen, der ist, dass sie **weniger Angst** haben. Sie finden sich in herausfordernden Situationen und erleben sich als diejenigen, die den „Takt vorgeben“ – und nicht die Angst. Weniger Angst zu haben bedeutet **mehr Freude im Leben zu finden**. Das wünsche ich uns allen.

Lesen Sie hier **drei sehr unterschiedliche Geschichten** wie der **Blu Room™** geholfen hat, die **Angst zu reduzieren**:

Ana & Octavio aus dem Blu Room Wellness in Washington, MO

F: Aus welchem Grund besuchen Sie den Blu Room?

A: Ich verwende den Blu Room wegen meiner großen Angst und Furcht und zur Verbesserung meiner Konzentration. Mein Mann besucht den Blu Room ebenfalls wegen seiner großen Angst und seinem Ärger, er möchte auch etwas abnehmen.



F: Welche Veränderungen im Körper oder im Geist sind Ihnen seit der Verwendung des Blu Rooms aufgefallen?

A: Wir fühlen uns glücklicher, wir können friedlich miteinander reden und wir verlieren etwas Gewicht, wir fühlen uns friedlich. Meine Hände waren immer verschwitzt, ich hatte Tachykardie („Herzrasen“) und habe den ganzen Tag jede Menge Junk-Food gegessen. Aber jetzt sind meine Hände komplett trocken, ich ernähre mich gesünder und esse nur das, was mein Körper braucht.

F: Welche Gedanken und Kommentare haben Sie über die Angestellten im Blu Room Wellness Center?

A: Michelle ist eine sehr nette Person, sie ist sehr sanft und hilfsbereit. Sie begrüßte uns mit einem großen und schönen Lächeln. Sie war so nett und buchte uns eine Sitzung nach den normalen Arbeitszeiten, da wir aus Tennessee anreisten.

F: Haben Sie noch weitere Anmerkungen, die Sie mit uns teilen möchten?

A: Das war das beste Erlebnis, das wir je hatten! Wir sind so glücklich und dankbar, dass es den Blu Room gibt! Wir werden auf jeden Fall zurückkommen, auch wenn wir einige Stunden fahren müssen sind wir uns sicher, dass es das wert ist. Wir empfehlen den Blu Room sehr! Wenn du die Zufriedenheit gefunden hast, wirst du sie nie wieder hergeben!

→ Zum [Originalartikel](#)

Sarah aus dem Blu Room Wellness in Washington, MO



F: Aus welchem Grund besuchen Sie den Blu Room?

A: Der Blu Room half mir, mehr Balance in mein Leben zu bringen und Stress und Ängstlichkeit zu minimieren.

F: Welche Veränderungen im Körper oder im Geist sind Ihnen seit der Verwendung des Blu Rooms aufgefallen?

A: Gestärkter Verstand und Geist, was meinem Körper erlaubt, die Anpassung der Rippen zu akzeptieren. Der Blu Room hat mir auch geholfen zu hören, was mein Körper mir sagt und braucht.

F: Welche Gedanken und Kommentare haben Sie über die Angestellten im Blu Room Wellness Center?

A: Sara und die Angestellten im Blu Room sind eine kraftvolle Ergänzung in meinem Leben.

F: Haben Sie noch weitere Anmerkungen, die Sie mit uns teilen möchten?

A: Ich empfehle den Blu Room für jeden. Wir alle haben Intentionen uns selbst zu verbessern.

→ Zum [Originalartikel](#)

"Der Blu Room machte der Angst Beine"

Danke liebe B. für diesen Bericht aus der Blauen Pause:

Ich habe einen **zweijährigen Hund** namens Elliot. Als ich erfuhr, dass auch **Tiere in den Blu Room** dürfen, wollte ich es unbedingt ausprobieren. Ich war neugierig, was sich **verändern** würde. Zu meiner Überraschung **etwas**, das ich **nie erwartet** hätte. Elliot hat große **Angst vor Gewitter**. Er läuft hin und her, **kommt stundenlang nicht zur Ruhe**, hechelt stark und ist auch mit Leckerlis nicht abzulenken. Zwei Tage vorher hatten wir so eine Nacht. **Nach** unserem Besuch im **Blu Room** - Elliot war dort anfangs leicht aufgeregt, wurde aber dann ruhiger – hatten wir wieder **mehrere kleine Gewitter**. Er **zitterte nicht** und lief etwas herum, **legte sich** aber dann **zum ersten Mal** kurz auf seine **Decke**. **Drei Tage später** gab es ein **heftiges Gewitter** und Elliot **blieb** einfach **entspannt liegen**.

Vielen Dank Verena, wir kommen wieder.

