



# EMPOWER *yourself*





# INHALT

## MODUL 1

GRUNDLAGEN DER ENERGIEARBEIT	5
DAS ENERGETISCHE FELD SPÜREN	7
ETHIK UND AUSRICHTUNG	8
ENERGETISCHE REINIGUNG	9
ENERGETISCHE VERBINDUNG	10
ENERGETISCHE REINIGUNG NACH DER SITZUNG	11
KOLLEKTIVE VERSTRICKUNGEN LÖSEN	12
BARRIEREN SENKEN	13
VERBINDUNG MIT DEM MORPHOGENETISCHEN FELD	14
ENERGETISCHE MORGEN UND ABENDROUTINE	16
SYMBOLE IN DER ENERGIEARBEIT	18

## MODUL 2

DER KINESIOLOGISCHE MUSKELTEST	22
VARIANTEN	23
TIPPS	26
TABELLEN	27
DEN KÖRPER ANLEITEN	37

## MODUL 3

EMOTIONALE BLOCKADEN LÖSEN	40
HERZMAUER LÖSEN	43
FÜR ANDERE ABLÖSEN	44
NACH DEM EMOTIONEN LÖSEN	45
PROZESS FESTIGEN	46
FREQUENZ ERHÖHEN	49



## MODUL 4

MINDSETARBEIT	53
DIE 7 KOSMISCHEN GESETZE	54
ANERKENNEN	55
ENERGIE ZIEHEN	55
FRAGETECHNIKEN	56
DAS WUNSCHBUCH	59
WUNDER MANIFESTIEREN	60
33 DINGE	60
KÖRPERPROZESS - MEIN PERFEKTER TAG	61
LISTEN ZUM AUSTESTEN VON MINDSET PROGRAMMIERUNGEN	65
KÖRPERPROZESSE	69

## MODUL 5

DAS HEILZELT	75
CHRISTUS ENERGIE	77
ERZENGEL RAPHAEL	77
DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER	79
DIE HIMMLISCHEN HELFER	82
KÖRPERPROZESS HEILMEDITATION	89
KÖRPERPROZESS - EIN AURASCHILD KREIEREN	91

## MODUL 6

5 KÖRPER	94
CHAKREN	96
CHAKREN REINIGEN	106
CHAKREN FLUTEN	108
SCHUTZBÄNDER INSTALLIEREN	113
KÖRPERPROZESS - SHOPPEN BEIM UNIVERSUM	116
KÖRPERPROZESS - NIAGARAFÄLLE	118

## FOLLOW UP

KÖRPERPROZESS - DAS SEELENICH UMARMEN	122
---------------------------------------	-----



# EMPOWER *yourself*



## MODUL 1



# MODUL 1

## GRUNDLAGEN DER ENERGIEARBEIT

*“Was die Materie angeht, lagen wir alle falsch. Was wir Materie nannten, ist Energie, deren Schwingung so gesenkt wurde, dass sie für die Sinne wahrnehmbar wird. Es gibt keine Materie.”*

*Albert Einstein*

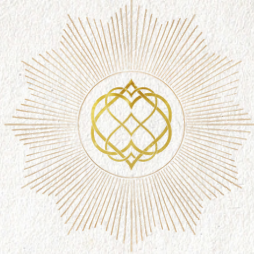
Die Quantenphysik hat einen großen Beitrag dazu geleistet, Energiearbeit für den Verstand erklärbar zu machen. Wenn man in den menschlichen Körper hinein zoomt sieht man, dass die kleinste Einheit Energie ist. Wir bestehen aus reiner Energie und Schwingungen und können beispielsweise durch Meditationstechniken auch lernen, diese Schwingungen wahrzunehmen.

Jeder Mensch besteht aus 50 Billionen Zellen. Jede Zelle funktioniert von der elektronischen Spannung her wie eine Batterie. Sie erzeugt und speichert Lebensenergie. Die Elektrizität die die Zellen erzeugen bilden Magnetfelder und diese wiederum elektromagnetische Felder, die uns mit anderen Lebewesen verbinden.

Die Quantenphysik hat nachgewiesen, dass die Materie dem Bewusstsein folgt. Wir können uns also über unsere Gedanken unsere eigene Welt erschaffen.

Weil jeden Tag etwa 50 Milliarden Zellen sterben und neu gebildet werden ist der Körper ständig daran, sich zu regenerieren. Und je höher unsere Schwingungen sind, umso gesünder sind die Zellen, die wir bilden. Unser Blut beispielsweise ist nach 3 Monaten komplett regeneriert. Der ganze Körper ist nach einem Zyklus von 7 Jahren zur Gänze neu gebildet. Es wurde mittlerweile sogar nachgewiesen, dass wir unserer DNA nicht ausgeliefert sind. Auch wenn wir die genetische Veranlagung für Krebs haben heißt das noch lange nicht, dass er ausbrechen wird. Es hängt von unserer Lebensqualität und den Schwingungen ab, was tatsächlich passieren wird.

Wir erzeugen mit unseren Schwingungen ein Feld und wir sind auch ständig von Schwingungen umgeben. Wir sind also ständig in Kontakt mit dem Feld um uns herum und empfangen von dort Informationen. Das große Feld, das alles verbindet nennt man auch das Morphogenetische Feld.



Über dieses Feld können wir uns mit anderen Menschen verbinden und sie zum Beispiel energetisch behandeln. Wir bekommen aber auch Informationen über diese morphogenetische Feld, die uns beeinflussen. Beispielsweise Informationen über frühere Leben, Energien aus unserer Ahnenlinie,...

Weil unser Gehirn auch elektrische Impulse empfängt und wieder aussendet können auch Gedanken und Absichten große Veränderungen in unserem energetischen Feld bewirken. Und der Gedanke daran genügt, um sich über das Feld mit anderen Menschen zu verbinden.

Das Energiefeld von unserem Herzen ist noch viel größer, als das von unserem Gehirn. Es reicht weit über unseren Körper hinaus und kommuniziert über elektromagnetische Felder mit all unseren Organen. Wenn wir uns bei der Energiearbeit mit unserem Herz verbinden können wir große Veränderungen bewirken.

Bei der Energiearbeit ist außerdem dein Körper dein bester Ratgeber. Er ist verbunden mit dem Quantenfeld und angebunden an die universale Intelligenz. Weil er selbst aus Schwingungen besteht kann er auch die Schwingungen des Feldes um ihn herum lesen und interpretieren.

*“Wenn du das Geheimnis des Universums entschlüsseln möchtest, musst du anfangen, in Energie, Frequenz und Vibration zu denken.”*

*Nicola Tesla*



## DAS ENERGETISCHE FELD SPÜREN

Die Schamanen haben eine sehr wirkungsvolle Übung, um den Lichtkörper um deinen physischen Körper herum wahrzunehmen. Dabei kannst du auch schauen, ob die Lichtkörperhülle Risse hat, die es Fremdenergien leichter macht, einzudringen.

Über deinem Kronenchakra liegt das achte Chakra. Wenn du es erweiterst kannst du deine Energetische Hülle besser wahrnehmen.

- Beginne mit deinen Händen vor dem Herzen. Nimm einen tiefen Atemzug und noch einen und führe die Hände nach oben über deinen Kopf.
- Umgib dich vorne und hinten mit der Energie deines achten Chakras, bis du vollständig von der Lichtkugel umgeben bist.
- Fühle die Membran von innen. Schau ob es Schwachstellen gibt. Fühlst du einen Luftzug?
- Hole Licht von über deinem Kopf und mache die Hülle um dich herum ganz.
- Wenn sie ganz ist, sammle sie wieder ein und führe die Energie über deinem Kopf zusammen.
- Dann führe die Energie nach und nach zu deinen Chakren und nach unten bis in die Erde.

Diese Übung sorgt dafür dass deine energetische Schutzhülle wieder ganz wird. Wenn du das regelmäßig machst kommen gar nicht so viele Fremdenergien zu dir durch.



## ETHIK UND AUSRICHTUNG

- Gehe mit einer klaren Absicht in die Energiearbeit!
- Formuliere positiv dein Ziel. Das macht einen energetischen Raum auf für die Heilung!
- Alles, was passiert soll dem höchsten Wohl des Klienten dienen!
- Hole dir vorab die Einwilligung ein! (Ausnahme eigene Kinder, Haustiere)
- Lass dich nicht auf Zukunftsprognosen, oder unmoralischen Fragestellungen ein.
- Denk an die Schweigepflicht! Plaudere nichts von eurer gemeinsamen Arbeit aus.
- Energiearbeit ersetzt keine medizinische Behandlung! Lass im Zweifelsfalle immer deine körperlichen Symptome auch medizinisch abklären.
- Vertraue deiner Intuition und lasse den Verstand beiseite. Hör auf dein Gefühl!
- Sei offen für Wunder!
- Lass den Wundern Zeit, dass sie passieren!
- Energiearbeit ist wie eine Zwiebel! Du löst Schicht für Schicht und irgendwann kommst du zum Kern!
- Bereite Klienten darauf vor, dass Energiearbeit auch körperliche Nebenwirkungen haben kann, die zeigen, dass der Körper dabei ist auf die Arbeit zu reagieren und sich umzustrukturieren.
- Schaffe dir ein ruhiges, ordentliches Umfeld.
- Arbeite nur in aufgeräumtem Zustand, sowohl emotional als auch von deinem räumlichen Umfeld her.
- Denke immer daran, dich vor und nach der Energiearbeit energetisch zu reinigen.
- Akzeptiere, dass jeder wählt was er wählt, wann er wählt!





## ENERGETISCHE REINIGUNG

Dadurch, dass alles miteinander verbunden ist und dadurch, dass wir uns bei der Energieheilung mit anderen Menschen verbinden können sich auch die Energien der anderen Menschen mit unseren mischen. Wir können uns dabei auch Fremdenergien einfangen oder anderen Energien von uns mitgeben.

Es ist ganz wichtig, sich energetisch zu reinigen bevor und nachdem man mit jemandem arbeitet. Die Energetische Reinigung kannst du auch einfach so für dich einsetzen, wenn du das Gefühl hast, dass du dir tagsüber fremde Energien eingefangen hast.

### GEBET ZUR REINIGUNG

Möge ich alle Energien loslassen,  
die weniger als Liebe sind.  
Hilf mir meinen Geist und Körper  
von all dem zu befreien,  
was mir nicht länger dient.  
Ich schicke alle Energien mit Liebe zurück,  
die nicht meine sind.  
Ich verankere mich in mir selbst  
und im gegenwärtigen Augenblick.

### GENERELLE ENERGETISCHE REINIGUNG

Alle Gefühle, Gedanken, Emotionen  
und körperlichen Empfindungen,  
die nicht zu mir gehören sollen sofort,  
sofort meinen Körper und mein  
energetisches Feld verlassen. Sofort!

### DIE SANFTERE VARIANTE

Liebe/s XY,  
ich sehe dich und achte und ehre dich.  
Aber du gehörst mir nicht.  
Und deshalb bitte ich dich,  
geh wieder dorthin zurück,  
wo du hergekommen bist.  
Ich danke dir von Herzen.



# ENERGETISCHE VERBINDUNG

## GEBET ZUR VERBINDUNG

Ich lade die Engel und Erzengel ein,  
mir bei der Intensivierung der Verbindung meines irdischen Selbst  
mit meinem Heiligen Selbst und der Intelligenz des Universums beizustehen!

Ich bitte die himmlischen Helfer darum,  
mich in dieser Sitzung zu leiten und zu begleiten  
und nehme ihre göttliche Schirmherrschaft dankend an!

Mit jedem Atemzug verbinde ich mich mehr und mehr  
mit der universellen Quelle des Wissens, der Wahrheit und der Liebe!

Ich bin geschützt und geborgen im göttlichen Sein  
und danke euch, liebe Engel für euren Liebesdienst!

Und so soll es sein! Und so soll es sein!

Und so soll es sein!

## ERDUNG UND SCHUTZ

Ich erde mich mit meinen goldenen Lichtwurzeln.  
Sie wachsen Richtung Erdmittelpunkt und verankern sich stabil in den  
Kristallschätzen der Erde.

Ich bitte Erzengel Michael um das Geschenk seines Heiligen Schutzmantels.

Ich spüre den Heiligen Atem des Erzengel Michael  
und lasse mit jedem Atemzug los, was nicht Licht und Liebe ist.

Ich nehme den energetischen Schutzmantel,  
den Erzengel Michael mir schenkt dankend an.

Ich bin jetzt auf allen Ebenen gut behütet und zusätzlich von der wunderbaren,  
universellen Heilungsenergie versorgt.

Alle negativen Energien werden von der Schutzschicht abgeschirmt.

Ich danke dem Erzengel Michael und den Kristallen für ihre Liebesdienste.



# ENERGETISCHE REINIGUNG NACH DER SITZUNG

## NACH DER SITZUNG

Mächtiger Erzengel Michael, ich bitte dich darum,  
dein Lichtschwert walten zu lassen und mich von alldem,  
was nicht Liebe ist, in deinem Licht und deiner Wahrheit zu trennen.  
Ich danke dir von Herzen!

Mächtiger Erzengel Raphael, ich bitte dich darum,  
meinen Körper, Geist, Emotionen und meine Seele  
auf allen Ebenen des Seins zu heilen.  
Ich danke dir von Herzen!

## NACH DER SITZUNG

Alle Energien, die in meinem Energiesystem sind,  
die anderswo hingehören, schicke ich jetzt zurück!  
In ihrer ganz reinen Form! Dort wo sie hingehören!  
JETZT!

Alle meine Energien, die an einem anderen Ort sind,  
hole ich jetzt zu mir zurück, in ganz reiner Form!  
JETZT!

## GEBET NACH DER SITZUNG

Du, NAME, alle belastenden Energien gebe ich dir zurück, durch das  
transformierende Feld und alles was du dir von mir genommen hast, oder ich dir  
gegeben habe, hole ich mir von dir durch das transformierende Feld zurück.

So, dass du du bist, NAME, und ich ich.

Und wenn wir karmisch miteinander verbunden sind als Täter oder Opfer, dann löse  
ich auch diese Verbindung und gebe sie in die transformierende Energiesäule.

So sei es, so sei es, so sei es!

Such dir einfach die Sprüche oder Gebete aus, mit denen du in Resonanz gehst.  
Keine Sorge - du brauchst nicht jedes Mal alle Sprüche sagen!



# KOLLEKTIVE VERSTRICKUNGEN LÖSEN

## KOLLEKTIVE VERSTRICKUNGEN

Ich bin geerdet.

Ich nehme eure Programme und Muster wahr  
und spüre dennoch die Kraft meiner Seele.

Ich bin nicht mehr bereit,  
diese Programme und Muster mitzutragen.

Deshalb löse ich mich hier  
und jetzt in Liebe davon.

Von nun an und in allen Richtungen  
der Zeit werde ich frei davon sein.

Goldenes Licht in die Hand visualisieren  
und in den Solarplexus einfließen lassen.

Diesen Lösungsspruch kannst du immer dann verwenden, wenn es um Themen geht, die die ganze Gesellschaft betreffen. Z.B. Ansichten der Gesellschaft Krankheiten gegenüber,...



## BARRIEREN SENKEN

Unsere Ansichten und Bewertungen halten uns davon ab, uns weiter zu entwickeln. Wenn wir die Ansicht haben, dass Dinge nicht funktionieren, nicht sein können,... dann kommt es meist auch so, weil wir ja mit unseren Gedanken unsere Realität erschaffen.

Jedes Mal wenn du etwas be- oder verurteilst machst du deine Welt ein Stück kleiner, weil du eine Möglichkeit für dich ausschließt..

Wenn du in eine Energiesitzung mit vorgefassten Ideen und Meinungen darüber rein gehst was dir oder anderen helfen könnte, dann bist du nicht mehr so offen für die spontanen Impulse die kommen und vielleicht viel wertvoller wären.

Außerdem öffnen wir uns wenn wir unsere Ansichten und Bewertungen beiseite lassen viel besser für das Feld um uns herum, weil wir einfach offen auf Empfang stehen, statt uns wieder im Kopf zu verlieren.

Um für die Energiearbeit einen bewertungsfreien Raum aufzumachen ist es anfangs hilfreich, den Körper mitzunehmen. Stell dir vor, du sitzt am Grund eines alten ausgetrockneten Brunnen. Rund um dich sind die Brunnenmauern die deine Ansichten und Bewertungen symbolisieren.

Stelle dir nun vor, wie du die Mauern um dich herum nach unten schiebst und gleichzeitig alle Ansichten und Bewertungen fallen lässt. Das kannst du auch während der Energiearbeit machen, sobald du merkst, dass wieder Ansichten um die Ecke kommen...

Eine andere Möglichkeit ist es, dass du dir vorstellst auf einem Platz zu sein, und rund um dich sind Boller und du fährst die in den Boden runter.

Du kannst da einfach eine beliebige Variante wählen die für dich funktioniert.



# VERBINDUNG MIT DEM MORPHOGENETISCHEN FELD

## BARRIEREN SENKEN

Alle Ansichten, Bewertungen, Emotionen, Erfahrungen senken =>  
offen sein für Neues  
Wie Poller, oder eine Mauer die runter fährt

## MIT DER BEDINGUNGSLOSEN LIEBE VERBINDEN

Stell dir vor, dass du in deinem Herz eine Lotusblume hast, die mit jedem Atemzug aufblüht. Sag dabei: "Ich gehe in Resonanz mit der bedingungslosen Liebe!"

## ERDEN

Stell dir vor, dass dir aus deinen Füßen goldene Wurzeln wachsen, die dich im Erdmittelpunkt verankern.

## AUSDEHNEN

Stell dir vor, wie du mit jedem Atemzug größer wirst! So groß wie der Raum, das Haus, der Ort, die Stadt, das Land, Europa, die Welt, das Universum. Wir sind unendliche Wesen! Unbegrenzt! Je größer wir uns ausdehnen umso besser sind wir mit dem Morphogenetischen Feld verbunden.

## DIE 8

- Konzentriere dich auf dein Herz und atme tief ein und aus.
- Stell dir vor, dass durch dein Herz eine 8 geht, die dich mit dem Erdmittelpunkt und dem Universum verbindet.
- Reise nun mit deiner Atmung vom Herz ausgehend durch die Wirbelsäule und das Wurzelchakra zum Erdmittelpunkt. Versuche die Energie von Mutter Erde wahrzunehmen - ihre Wärme und die Geborgenheit die sie uns schenkt.
- Reise dann wieder durch das Herz hinauf durch die Wirbelsäule und das Kronenchakra ins Universum.
- Reise an allen Sternen vorbei, bis du ein helles Licht siehst und darin eintauchst. Lass dich von dem Licht erleuchten und fühle seine Kraft.
- Reise dann wieder zurück zu deinem Herz.



### **DER SCHUTZKREIS AUS GOLDENEM LICHT**

(Bei Energiearbeit für andere)

- Bilde mit Gedankenkraft einen Kreis aus goldenem Licht, bevor du die Energiearbeit beginnst!
- Betritt den Energiekreis, und ziehe die schützende Energie in deine Aura.
- Steige am Ende immer heraus, indem du den Energiemantel wieder ausziehst!

### **BITTE UM UNTERSTÜTZUNG**

Ich bitte um Schutz und Führung.

Ich bitte um die Gnade, dass die Blockade sichtbar wird und Heilung geschieht.

### **WAS IST HIER ZU TUN?**

Nimm Kontakt mit deinem Körper bzw. dem Körper der Person für die du Energiearbeit machst auf und frage dich: „Was ist hier zu tun?“

Ich habe dir hier sehr viele Werkzeuge beschrieben, die du zur Einstimmung auf die Energiearbeit verwenden kannst. Stelle dir ein kleines Ritual zusammen, das sich für dich stimmig anfühlt.

Ich persönlich finde es angenehm, durch die vielen verschiedenen Schritte schon in einen meditativen, tranceähnlichen Zustand zu kommen. Dieser Zustand macht es einfacher, mit dem morphogenetischen Feld verbunden zu sein und gute Impulse zu erhalten.

### **TRINKEN**

Viel trinken ist unbedingt notwendig bei der Energiearbeit. Die Flüssigkeit steigert die Leitfähigkeit unseres Körpers und macht die Energiearbeit genauer und zuverlässiger.



# ENERGETISCHE MORGEN UND ABENDROUTINE

Auch wenn wir energetisch immer höher schwingen kann es leicht passieren, dass wir uns Fremdenergien einfangen. Da hilft eine gute Morgen- und Abendroutine. Ihr könnt euch die Morgen- und Abendroutine auch als Sprachnachricht am Handy aufnehmen. Dann könnt ihr sie euch einfach selbst vorspielen.

## ENERGETISCHE MORGENROUTINE

Setze dich im Schneidersitz ins Bett und spüre die Matratze unter dir.  
(Alternativ bleib einfach noch liegen und spüre die Matratze unter dir.)

Atme jetzt die Farbe Pink ein und aus. Vom Mittelpunkt der Erde über deine Sitzbeinhöcker in dein Wurzelchakra, die Wirbelsäule nach oben durch die anderen Chakras und dann bis zu deinem achten Chakra oberhalb der Fontanelle.

(Alternativ im Liegen: Atme die Farbe Pink ein und aus. Vom Mittelpunkt der Erde über deine Füße in dein Wurzelchakra, die Wirbelsäule nach oben durch die anderen Chakras und dann bis zu deinem achten Chakra oberhalb der Fontanelle.)

Wenn dein ganzer Körper pink erfüllt ist sage: „Erzengel Chamuel bitte beflügel mein Herz!“ und stelle dir dabei vor, wie dein ganzer Brustbereich weiter wird und wie deine Lunge sich rosa anfüllt. Sitze und atme in diese weite, freie Herzenergie.

Stell dir dann vor, dass goldgelbes Licht durch dein Kronenchakra in den Körper dringt und überall dort Licht hinbringt, wo in deinem Körper Licht nötig ist. Fühle das Licht und die Wärme in deinem Körper.

Sage: „Erzengel Zadkiel, bitte wandle alles Alte, was nicht Liebe ist in Licht, Liebe und Freiheit! Danke!“ Beobachte, wie sich alles, was sich in deinem Körper dunkel oder schwer anfühlt auflöst und in Licht und Leichtigkeit wandelt! Spüre die lichtvolle Wende!

Wenn dein Herz weit und leicht und dein Körper sich strahlend und frei anfühlt starte in den Tag!





### **ENERGETISCHE ABENDROUTINE**

Lege dich in deinem Bett auf den Rücken. Schau, dass deine Wirbelsäule ganz gerade ist. Über deinem Kopf sollte Platz frei bleiben. Atme durch deine Nase ein und durch den Mund aus.

Aktiviere nun deine Hand Chakras indem du sie dir vorstellst. Sie liegen 5-10cm außerhalb deiner Handflächen. Atme zu deinen Handflächen und spüre die Energie die von ihnen aufsteigt. Fühle, wie deine Handflächen immer mehr zu vibrieren beginnen.

Du kannst auch Erzengel Raphael um Unterstützung bitten: „Erzengel Raphael, bitte steh mir bei der Heilung meines Körpers, meiner Emotionen, meines Geistes und meiner Seele zur Seite und mach mich zum Kanal für deine Heilkraft der Liebe!“

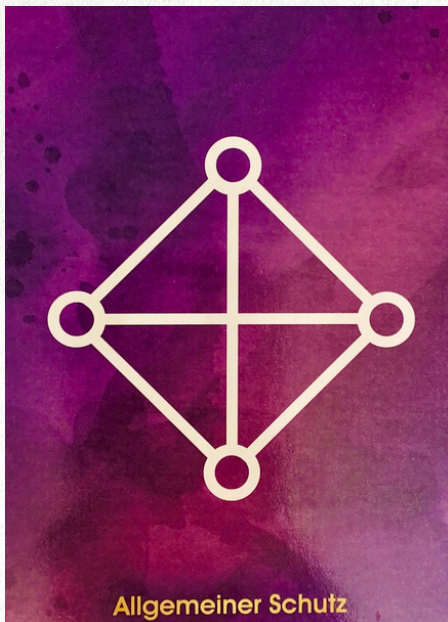
Spüre die smaragdgrüne liebevolle Heilkraft von Erzengel Raphael durch deine Handchakras fließen. Lass deine Hände nun über deinen Körper wandern. Lege sie dort am Körper ab wo du die meiste Unterstützung brauchst. Spüre, wie die liebevolle Heilenergie von Erzengel Raphael durch dich in deinen Körper fließt.

Beobachte, ob Situationen, Emotionen oder Bilder in dir hochkommen, während das Thema sich löst. Atme weiter, bis sie wieder verschwinden und Ruhe einkehrt.



## SYMBOLE IN DER ENERGIEARBEIT

Die folgenden Symbole sind aus den Kartendecks „Transformation Code I & II von Simone Overath und Kartin Lambert. In den Decks findet ihr zahlreiche weitere Symbole die euch bei eurer Arbeit unterstützen können.



### ALLGEMEINER SCHUTZ

Dieses Symbol ist ein hohes Schutzsymbol. Es bewahrt dich den ganzen Tag lang vor schlechten Energien. Du kannst es dir auch in der Nacht in die Nähe des Bettes stellen.

Du kannst es auch immer dann einsetzen, wenn dich Begegnungen triggern. Es zentriert dich und führt dich zurück zu dir.

Das Symbol kann ohne zeitliche Begrenzung angewandt werden.

Du kannst es dir aufmalen, oder es mental auf dich übertragen.



### ABGRENZUNG VON FREQUENZEN ANDERER

Wenn du in einer Situation bist, in der du spürst, dass die Schwingung deines Gegenübers dir gerade nicht gut tut oder dich aufwühlt kannst du dieses Symbol verwenden.

Stelle dich gedanklich in den Schutzwirbel. Dadurch seid ihr voneinander abgegrenzt und jeder bleibt in seiner Energie.

Das Symbol hilft dir auch während unangenehmen Gesprächen.



### **EMPFANG**

Dieses Symbol hilft dir dabei dich mit der Urquelle allen Seins zu verbinden. Immer wenn es um wichtige Gespräche und die Kommunikation mit der höchsten Ebene geht kannst du es einsetzen.

Es macht die Kommunikation aus dem Herzen heraus leichter und auch das Gegenüber kann die Worte leichter mit seinem Herzen empfangen.

Du kannst Trinkwasser mit diesem Symbol energetisieren indem du ein Glas Wasser drauf stellst. Teste immer vorab aus, ob das Symbol gerade förderlich ist.



### **SCHUTZ WÄHREND DES KONTAKTS ZUR ANDERSWELT**

Dieses Symbol schützt dich bei der Arbeit mit der Geistigen Welt. Trage es dafür mental auf dein Stirnchakra auf.



### **SELBSTHEILUNG**

Dieses Symbol unterstützt dich auf körperlicher, feinstofflicher und energetischer Ebene bei der Selbstheilung.

Male es als Symbol auf die Körperstelle auf, auf der du es brauchst oder energetisierst ein Glas Wasser damit, indem du es darauf stellst.

Wenn du eine Fernheilung machst kannst du das Symbol auch auf das Foto von jemandem zeichnen.

Du kannst das Symbol jederzeit und auch zeitlich unbegrenzt anwenden, weil es sehr sanft wirkt.



### **NEUTRALISATION ALLGEMEIN**

Mit diesem Symbol kannst du vorher angewendete Symbole neutralisieren.

Du kannst es auch mental auf dich auftragen, um die Energien in deinem Energiesystem zu neutralisieren.



# EMPOWER *yourself*



## MODUL 2



## KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST

In der Energiearbeit gehen wir davon aus, dass wir uns alles, was wir in unserem Leben vorfinden, selbst kreiert haben. Teils bewusst und teils unbewusst. Die zweite Grundannahme ist, dass der Körper durch die Anbindung ans Universum genau weiß, wie es geht, gesund und glücklich zu sein.

Wir können alles schaffen und erreichen! Aber wir stehen uns meist selbst im Weg. Teils durch unsere Ansichten und Bewertungen, teils durch die Vorteile, die die aktuelle Situation mit sich bringt. Selbst Krankheiten haben oft Vorteile (sekundärer Krankheitsgewinn) die es uns schwer machen, sie loslassen zu wollen.

Anfangs ist es leichter über den Kinesiologischen Muskeltest mit deinem Körper zu reden. Irgendwann funktioniert es dann auch einfach so, dass du deinem Körper Fragen stellst und er antwortet!

Man hat heraus gefunden, dass wir bei Stress die Muskelspannung nicht halten können. Das nützen wir, um vom Körper Antworten auf unsere Fragen zu erhalten. Wir können über den Muskeltest auch auf Informationen zugreifen, die in unserem Unterbewusstsein gespeichert sind. Nachdem wir zu 95% von unserem Unterbewusstsein beeinflusst werden, macht es Sinn, den Verstand beiseite zu lassen und sich die Antworten mithilfe des Muskeltests von einer anderen Ebene zu holen.

Indem du deinen Körper fragst, kannst du ganz leicht herausfinden, was er braucht um dein natürliches Gleichgewicht wieder herzustellen. Außerdem lernst du wieder viel stärker, deinen Körper wahrzunehmen! Alleine das ist ein riesiger Schritt in Richtung Gesundheit und Zufriedenheit.

Auch beim Muskeltest spielt dein Verstand wieder eine Rolle. Je stärker du an die Zuverlässigkeit des Tests glaubt, umso zuverlässiger wird er auch sein und dein Körper lernt: "Wow – sie nimmt das ernst!" und nützt das dann immer mehr als Kommunikationsweg.

Grundsätzlich gibt es kaum eine Begrenzung für die Fragen die du deinem Körper stellst, solange es Ja/Nein Fragen sind. Offene Fragen funktionieren nicht.



# KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST

## VARIANTEN

### ARMLÄNGENTEST

- Der am häufigsten in der Kinesiologie verwendete Test ist der Armttest.
- Eine Person streckt den Arm seitlich gerade vom Körper weg aus.
- Die zweite Person steht gegenüber und übt einen leichten Druck auf den Arm aus, um den Muskelwiderstand zu testen.
- Ändert der Arm seine Position trotz des Druckes nicht und bleibt stark, wird das als "Ja" gedeutet.
- Sinkt der Arm wird das als "Nein" gedeutet.

### KÖRPERPENDEL

Die einfachste Form des Selbsttests ist das Körperpendel.

- Stell dich entspannt hin.
- Denke an etwas Schönes! Zieht es deinen Körper in eine Richtung?
- Dann denke an etwas Trauriges. Schau wo dein Körper jetzt hin tendiert.
- Wenn es nicht funktioniert, stell dich dabei auf ein Bein.
- Dann sage deinem Körper, er soll dir ein "Ja" zeigen.
- Dann ein "Nein".
- Abschließend denk noch einmal an etwas Schönes und flüster deinen Körper mit Liebe!
- Bei den meisten Menschen ist ein nach Vorne kippen ein "Ja", ein nach Hinten kippen ein "Nein".

### STROMKREIS-FINGER-TEST

Er benötigt nur eine Hand. Das ist praktisch, weil er einerseits unauffällig ist und weil du eine Hand frei hast, um etwas zu halten oder dir Notizen zu machen.

- Bilde aus Daumen und kleinem Finger einen "Stromkreis".
- Bitte deinen Körper, dir ein "Ja" zu zeigen und schau, ob du die Finger dabei auseinander ziehen kannst.
- Dann bitte deinen Körper, dir ein "Nein" zu zeigen und schau wieder, ob du die Finger auseinander ziehen kannst.
- Bei den meisten Menschen zeigt sich ein "Ja" als geschlossener Kreis, ein "Nein" als offener.



# KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST

## VARIANTEN

### EINHÄNDIGER O-TEST

Du brauchst für diesen Test ebenfalls nur eine Hand.

- Forme mit Zeigefinger oder Mittelfinger und deinem Daumen formst Du eine Art "O", ähnlich dem OK Tauchzeichen.
- Übe Druck aus und schau, ob Du das O halten kannst.
- Wenn du es halten kannst, ist es als "Ja" zu werten.
- Kannst du es nicht halten, ist es als "Nein" zu werten.

### O-RING TEST

- Halte Deinen Zeigefinger (oder Mittelfinger) und Daumen an beiden Händen zusammen
- Schiebe die entstandenen Fingerringe so ineinander, indem du einen nochmals etwas öffnest, sodass es wie zwei Kettenglieder aussieht.
- Versuche nun diese „Kettenglieder“ auseinander zu ziehen. Du kannst spüren wie viel Kraft du hast.
- Bei einem "Ja" bleiben die Ringe fest ineinander.
- Bei einem "Nein" geht die Kette auf.

### FINGER IN FINGER TEST

- Nimm Zeigefinger und Mittelfinger deiner schwachen Hand zwischen Daumen und Zeigefinger deiner starken Hand.
- Versuche nun mit der starken Hand die beiden Finger zusammen zu halten, während du mit der schwachen Hand versuchst, die Finger auseinander zu drücken.
- Bei einem "Ja" bleiben die Finger zusammen.
- Bei einem "Nein" gehen sie auseinander.

### ARMLÄNGENSELBSTTEST

- Stell dich aufrecht hin und lass die Arme vor und zurückschwingen.
- Die Hände sollten sich wenn sie ganz vor schwingen vor dem Körper Bitte dann deinen Körper, dir ein "Ja" und ein "Nein" zu zeigen.
- Bei einem "Ja" treffen sich die Arme auf gleicher Höhe.
- Bei einem "Nein" sind sie unterschiedlich hoch.





# KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST

## VARIANTEN

### REIBETEST

Für diesen Test brauchst du wieder nur eine Hand.

- Reibe mit dem Zeigefinger über deinen Daumen und fühle den Reibungswiderstand.
- Dann bitte deinen Körper, dir ein "Ja" und ein "Nein" zu zeigen.
- Kannst du einen Unterschied wahrnehmen?
- Bei einem "Ja" ist die Reibung meist stärker, als bei einem "Nein".

### MITTELFINGERTEST

- Streck deinen Mittelfinger über dem Daumen aus.
- Mach die Finger auf und zu.
- Dann bitte deinen Körper, dir ein "Ja" und ein "Nein" zu zeigen.
- Kannst du einen Unterschied wahrnehmen?
- Meist ist bei einem "Ja" der Mittelfinger weiter vorne, als bei einem "Nein".
- Du kannst auch auf den Ringfinger wechseln!

### FINGER IN RING TEST

- Bilde einen Ring aus Daumen und kleinem Finger.
- Strecke den Zeigefinger der anderen Hand in den Ring.
- Versuche ihn aus dem geschlossenen Ring zu ziehen.
- Dann bitte deinen Körper, dir ein "Ja" und ein "Nein" zu zeigen.
- Kannst du einen Unterschied wahrnehmen?
- Meist bleibt bei einem "Ja" der Ring geschlossen, bei einem "Nein" öffnet er sich.

### FINGER-TISCH-TEST

- Lege deine Hand auf den Tisch.
- Hebe nun nur deinen Mittelfinger von der Tischplatte weg.
- Dann bitte deinen Körper, dir ein "Ja" und ein "Nein" zu zeigen.
- Kannst du einen Unterschied wahrnehmen?
- Meist lässt sich der Mittelfinger bei einem "Ja" weiter von der Tischplatte weg heben, als bei einem "Nein".



# KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST

## TIPPS

Du kannst auch abfragen, ob es sich bei einer Sache um einen Stressor handelt. Dafür kannst Du an diese Sache denken oder, wenn es ein Gegenstand ist, diesen auch anschauen oder in die Hand nehmen. Wenn der Muskel stark bleibt, spricht das dafür, dass es kein Stressor für dich ist. Wird er Muskel im Muskeltest hingegen schwach, spricht das dafür, dass es sich bei Dir um einen Stressor handelt.

- Schau vor dem Muskeltest, dass du genug getrunken hast. Testest du eine andere Person schau, dass beide genug getrunken haben.
- Bitte dann, deinen Körper, dir ein "Ja" und ein "Nein" zu zeigen. Dadurch merkst du schnell, ob du gerade testfähig bist.
- Du kannst zum Start deinen Körper auch fragen, ob du gerade sehr gut testen kannst?
- Du kannst auch mittendrin Zwischenfragen einbauen, die keinen Sinn ergeben um sicher zu gehen, dass du noch zuverlässig testest. Z.B.: "Heiße ich Hannelore?"
- Wenn du dich mit anderen verbinden willst um sie zu testen hole immer vorab ihre Genehmigung dazu ein.
- Stelle nur Fragen, für die du auch das "OK" des anderen hast.
- Vergiss nicht, dich vorab energetisch zu reinigen und vor Fremdenergien zu schützen.
- Vergiss auf keinen Fall , dich nach der Testung wieder von der Person zu trennen. Sag bewusst: "Ich trenne meine Verbindung zu XY jetzt. XY ist wieder XY und ich bin wieder ich. Du kannst dann auch noch die Sprüche zur Reinigung sagen.
- Wenn du dich mit jemandem nicht gut verbinden kannst kannst du dich fragen: "Liegt es an mir?" oder "Liegt es an XY?", "Muss ich noch etwas trinken?", "Muss XY noch etwas trinken?" "Muss ich bei mir erst was ablösen?"
- Stelle deine Fragen immer möglichst konkret. Nur dann können präzise Antworten kommen.
- Wenn deine Antwort Interpretationsspielraum lässt war die Frage nicht konkret genug.
- Es macht keinen Sinn, Zukunftsprognosen abzufragen.
- Wenn es um große Entscheidungen geht frage lieber öfters und höre auch auf dein Gefühl. Der Körper zeigt dir mit dem Muskeltest immer eine Momentaufnahme!



# KINESIOLOGISCHER MUSKELTEST TABELLEN

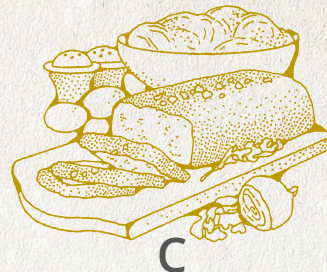
Hier findest du Tabellen, die dir das Austesten mit dem Kinesiologischen Muskeltest ermöglichen.

Bitte denk immer daran, ein Muskeltest ersetzt keinen Arztbesuch. Lass im Zweifelsfall immer ärztlich abklären ob bei dir alles passt.

Wenn du z.B. Homöopathische Mittel, Schüsslersalze und Bachblüten austetest, frag sicherheitshalber noch in der Apotheke beim Fachpersonal nach, bevor du sie dir kaufst.

Du kannst dir die Tabellen auch auf dein Handy speichern, dann hast du sie immer griffbereit!

# Nahrungsmittel



	A	B	C
1	<b>MILCH</b> Kuhmilch Schafmilch Stutenmilch Ziegenmilch Milchzucker	<b>HÜHNEREI</b> Eigelb Eiklar <b>FLEISCH</b> Ente Gans	<b>FISCH</b> Aal Forelle Hering Kabeljau Seelachs
2	<b>GETREIDE</b> Buchweizen Dinkel Gerste Hafer Hirse	Huhn Kalb Lamm Pferd Pute Rind Schwein	Makrele Scholle Seezunge Thunfisch Sardine
3	Mais Reis Roggen Sesam Weizen Hefe	<b>GEMÜSE</b> Avocado Aubergine Bohne Paprika Salat Steckrübe	<b>MEERESTIERE</b> Auster Garnele Hummer Krabbe Krebs Languste
4	<b>OBST</b> Ananas Apfel Aprikose Banane Birne Erdbeere	Erbse Fenchel Gurke Karotte Kartoffel Kohl Kürbis	Muschel <b>GEWÜRZE</b> Anis Curry Kümmel Paprika
5	Grapefruit Himbeere Johannisbeere Kirsche Kiwi Mandarine	Linsen Pilze Spinat Rote Rübe Tomate Zucchini Zwiebel	Petersilie Pfeffer Oregano Salz Sellerie Thymian Rosmarin
6	Orange Papaya Pfirsich Pflaume Weintraube Zitrone	<b>NÜSSE</b> Erdnuss Haselnuss Kokosnuss Mandel Walnuss	<b>GENUSSMITTEL</b> Honig Kaffee Kakao Alkohol Zucker

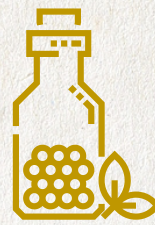


# Nährstoffe



	A	B	C
1	Antioxidantien Bor Calcium Kohlehydrate	Jod Eisen Isoleucin Lecithin	Lutein/Zeaxanthin Lycopin Lysin Magnesium
2	Carnitin Carotinoide Chlorid Cholesterin	Mangan Methionin Molybdän Omega 3	Valin Vitamin A Vitamin B1 (Thiamin) Vitamin B2 (Riboflavin)
3	Cholin Chrom Co-Enzym Q10 Kobalt	Omega 6 Sauerstoff Phenylalanin Phosphor	Vitamin B3 (Niacin) Vitamin B5 (Pantothensäure) Vitamin B6 (Pyridoxin)
4	Kupfer Enzyme Fette mehrf. ges. Fette einf. unges.	Kalium Probiotika Protein Selen	Vitamin B7 (Biotin) Vitamin B9 (Folsäure) Vitamin B12 (Cobalamin)
5	Gesättigte Fette Ballaststoffe Flavanoide Histidin	Natrium Schwefel Threonin Tryptophan	Vitamin C Vitamin E Vitamin K Zink

# Homöopathie



A

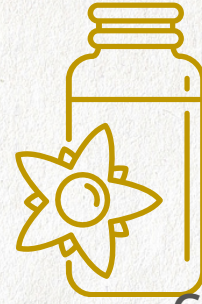
B

C

1	Aconit (plötzliche Erkrankung/Störung)	Antimonium crudum (Magenbeschwerden, Warzen)	Arnica (Verletzungen, Wund/heilung)
	Allium Cepa (Fließschnupfen)	Apis (Bienenstich, allerg. Schwellung)	Arsenicum album (Brechdurchfall, Lebensmittelvergiftung)
	Ambra (Schlaflosigkeit)	Argentum nitricum (Aufregungsdurchfall, Blähungen, Prüfungsangst)	Belladonna (Heftige Krankheit, hohes Fieber)
2	Berberis (Nieren & Blasenbeschwerden)	Capiscum (Schmerzen: Ohren/Hals/Kopf)	Drosera (Keuch/Husten, Atemnot)
	Bryonia (Stechende Schmerzen, Zorn)	Chamomilla (Heftig, plötzlich, schmerzhaft)	Eupatorium (Grippaler Infekt)
	Cantharsis (Harnwegsinfekt, Blasenentzündung, Harndrang, Verbrennungen)	Cocculus (Drehschwindel, Reisekrankheit)	Ferrum Phosphoricum (Mittelohrentzündung, Infekte)
3	Borax (Aphthen, Soor, Reisekrankheit)	Calendula (Wundheilung)	Cuprum metallicum (Krämpfe)
	Calcium Carbonicum (Zahnen, Durchfall, Polypen)	China (Blähungen, Durchfall)	Dulcamera (Erkältung, Husten, Schnupfen)
	Calcium Phosphoricum (Durchfall, Zahnen, Schulkopfschmerz)	Coffea (Reisekrankheit)	Echinacea (Entzündung, Fieber)
4	Euphrasia (Bindehautentzündung)	Kalium phosphoricum (Nerventonicum)	Luffa (Nasenschleimhäute)
	Gelsemium (Grippe, Nacken & Kopfschmerzen, Examensangst)	Lachensis (Entzündungen, Sonnenstich, Eifersucht)	Lycopodium (Blähungskoliken, Verstopfung, Angst, Übergewicht)
	Hepar Sulfuris (Nebenhöhlen, Husten, Ohren, Hals, Abszesse, Eiterungen)	Ledum (Stichwunden, Bisswunden, Schnittwunden, Blaues Auge)	Magnesium phosphoricum (Krämpfe)
5	Mercurius solubilis (Mundgeschwüre, Eiterungen, Ohr- oder Mandelentzündung)	Nux vomica (Schmerzen: Kopf/Bauch/Hals, Erkältung, Übelkeit, Verstopfung)	Phytolacca (Mandelentzündung, Angina)
	Natrium chloratum (Heuschnupfen, Hautausschlag, Fieberblasen, Kopfschmerzen)	Okoubaka (Verdauungsstörungen)	Podophyllum (Durchfall)
		Phosphorus Husten, Heiserkeit, Blutungen	Pulsatilla Verdauungsstörung, Erkältung
6	Rhus toxicodendron (Grippe, Verrenkung, Zerrung)	Silicea (langsame Eiterungen, Polypen, Impfbeschwerden, Verstopfung)	Symphytum (Knochenbruch, Umknöcheln)
	Sambucus (Stockschnupfen)	Spongia (Krupphusten, Heiserkeit)	Thuja (Impfbeschwerden, Warzen)
	Staphisagria (Gerstenkorn, Karies, Schnitte)	Sulfur (Ausschlag, Durchfall, Verstopfung)	Urtica urens (Nesselsucht, Verbrennungen)



# Bachblüten



A

B

C

1	<p><b>Agrimony</b> (Konfrontationsfähigkeit)</p> <p><b>Aspen</b> (Urvertrauen, Zuversicht)</p> <p><b>Beech</b> (Verständnis, Toleranz)</p>	<p><b>Centaury</b> (Urteilsfähigkeit)</p> <p><b>Cerato</b> (Intuition vertrauen)</p> <p><b>Cherry Plum</b> (Gelassenheit, Spannungsabbau)</p>	<p><b>Chestnut Bud</b> (aus Fehlern lernen)</p> <p><b>Chicory</b> (Liebe ohne Gegenleistung)</p> <p><b>Clematis</b> (Realistische Einschätzung)</p>
	<p><b>Crab Apple</b> (Reinigt Körper, Geist und Seele)</p> <p><b>Elm</b> (psychologisches Riechsalz)</p> <p><b>Gentian</b> (Vertrauen, Optimismus)</p>	<p><b>Gorse</b> (Mut, Zuversicht)</p> <p><b>Heather</b> (Verständnis, Einfühlungsvermögen)</p> <p><b>Holly</b> (Echte, wahre Liebe, Harmonie)</p>	<p><b>Honeysuckle</b> (Im Hier und Jetzt leben)</p> <p><b>Hornbeam</b> (Erholung, Klarheit, Vitalität)</p> <p><b>Impatiens</b> (Geduld, Verständnis, Vertrauen)</p>
	<p><b>Larch</b> (Selbstvertrauen)</p> <p><b>Mimulus</b> (Vertrauen, Tapferkeit, Mut)</p> <p><b>Mustard</b> (Lebensfreude, Frohsinn)</p>	<p><b>Oak</b> (Ausdauer, Belastungsfähigkeit)</p> <p><b>Olive</b> (Regeneration, Erholung)</p> <p><b>Pine</b> (Grenzen &amp; Fehler akzeptieren)</p>	<p><b>Red Chestnut</b> (Selbstverantwortung anderer vertrauen)</p> <p><b>Rock Rose</b> (Lebensmut &amp; Gottvertrauen)</p> <p><b>Rock Water</b> (Toleranz, Verständnis)</p>
4	<p><b>Scleranthus</b> (Sicherheit, Entschlossenheit)</p> <p><b>Star of Betlehem</b> (Seelenröster, Schockerlebnisse)</p> <p><b>Sweet Chestnut</b> (Mut für Entwicklungsschritte)</p>	<p><b>Vervain</b> (Toleranz für neue Meinungen)</p> <p><b>Vine</b> (Konstruktive Zusammenarbeit)</p> <p><b>Walnut</b> (Durchbruch schaffen)</p>	<p><b>Water Violet</b> (Realistische Selbsteinschätzung)</p> <p><b>White Chestnut</b> (Innere Ruhe, Ausgeglichenheit)</p> <p><b>Wild Oat</b> (Selbstverwirklichung, Potenzial)</p>
	<p><b>Wild Rose</b> (Lebensfreude, Motivation)</p> <p><b>Willow</b> (Positive Lebenseinstellung)</p> <p><b>Rescue</b></p>		
	5		



# Schüssler Salze

**A**

**B**

1	Nr.1 Calcium fluoratum (Bindegewebe, Gelenke, Haut)	Nr. 4 Kalium chloratum (Schleimhäute)
	Nr.2 Calcium phosphoricum (Knochen, Zähne)	Nr.5 Kalium phosphoricum (Nerven, Muskeln)
	Nr.3 Ferrum phosphoricum (Immunsystem)	Nr.8 Natrium chloratum (Flüssigkeitshaushalt)
2	Nr.9 Natrium phosphoricum (Stoffwechsel)	Nr.12 Calcium sulfuricum (Ausscheidung)
	Nr.10 Natrium sulfuricum (Ausscheidung)	Nr.13 Kalium arsenicosum (Haut)
	Nr.11 Silicea (Haut, Haare, Bindegewebe)	Nr.14 Kalium bromatum (Nerven)
3	Nr.15 Kalium jodatum (Herz, Hirn, Schilddrüse, Entzündungen)	Nr. 18 Calcium sulfuratum Hahnemanni (Vergiftungen und Energie)
	Nr.16 Lithium chloratum (Gelenke)	Nr.19 Cuprum arsenicosum (Muskeln und Blut)
	Nr.17 Manganum sulfuricum (Nerven, Knochen, Gelenke, Stoffwechsel)	
4	Nr.20 Kalium aluminium sulfuricum (Wunden, Magen, Darm)	Nr.22 Calcium carbonicum Hahnemanni (Knochen, Zähne, Haut)
	Nr.21 Zincum chloratum (Immunsystem, Nerven, Wundheilung)	Nr.23 Natrium bicarbonicum (Gelenke, Stoffwechsel, Magen)
5	Nr.24 Arsenum jodatum (Schilddrüse, Haut, Hals)	Nr.26 Selenium (Zellschutz und Leistungssteigerung)
	Nr.25 Aurum chloratum natronatum (Goldsalz)	Nr.27 Kalium bichromicum (Übergewicht und hohe Cholesterinwerte)



# Ätherische Öle



A

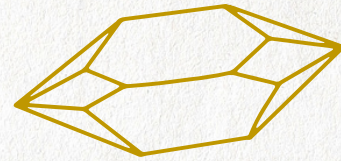
B

C

1	<p><b>Basilikum</b> (Mentale Erschöpfung, Depression)</p> <p><b>Bergamotte</b> (Selbstwert, Verzweiflung)</p> <p><b>Schwarzer Pfeffer</b> (unterdrückte Emotionen)</p>	<p><b>Schwarzfichte</b> (Instabil, erschöpft, ängstlich)</p> <p><b>Kardamon</b> (Wut, Frustration, Schuld)</p> <p><b>Cassia (Zimt)</b> (Selbstsicherheit, Wert)</p>	<p><b>Zeder</b> (Einsamkeit, Bindungsangst)</p> <p><b>Selleriesamen</b> (Unausgeglichen, träge, bissig)</p> <p><b>Korianderkraut</b> (Kontrolle/Beherrschung lösen)</p>
2	<p><b>Zimtrinde</b> (Sexuelle Harmonie)</p> <p><b>Zitronella</b> (Sichtveränderung)</p> <p><b>Muskatellersalbei</b> (Klarheit und Vision)</p>	<p><b>Gewürznelke</b> (Abgrenzung)</p> <p><b>Kopaiva</b> (Enthüllung)</p> <p><b>Koriander</b> (Loyalität)</p>	<p><b>Zypresse</b> (Bewegung, Fluss)</p> <p><b>Eukalyptus</b> (Wohlbefinden)</p> <p><b>Fenchel</b> (Verantwortlichkeit)</p>
3	<p><b>Weihrauch</b> (Wahrheit)</p> <p><b>Geranie</b> (Liebe, Vertrauen)</p> <p><b>Ingwer</b> (Selbstermächtigung)</p>	<p><b>Grapefruit</b> (Körpererhung)</p> <p><b>Strohblume</b> (Schmerzen)</p> <p><b>Grüne Mandarine</b> (Reines Potenzial)</p>	<p><b>Jasmin</b> (sexuelle Reinheit, Balance)</p> <p><b>Wacholderbeere</b> (Ängste, Alpträume, Schlaf)</p> <p><b>Lavendel</b> (Kommunikation)</p>
4	<p><b>Zitrone</b> (Konzentration)</p> <p><b>Zitroneneukalyptus</b> (Geschützter Raum)</p> <p><b>Zitronengras</b> (Reinigung)</p>	<p><b>Limette</b> (Lebenslust)</p> <p><b>Majoran</b> (Verbindung/Beziehung)</p> <p><b>Melisse</b> (Licht)</p>	<p><b>Oregano</b> (Demut, Befreiung)</p> <p><b>Patschuli</b> (Körperlichkeit)</p> <p><b>Pfefferminze</b> (Schwere, Depression, Verwirrtheit)</p>
5	<p><b>Röm. Kamille</b> (spirituelle Absicht)</p> <p><b>Rose</b> (göttliche Liebe)</p> <p><b>Rosmarin</b> (Wissen, Übergang)</p>	<p><b>Sandelholz</b> (heilige Hingabe, Andacht)</p> <p><b>Sibirische Fichte</b> (Altern, Perspektive)</p> <p><b>Mandarine</b> (Jubeln, Kreativität)</p>	<p><b>Teebaum</b> (energetische Abgrenzung)</p> <p><b>Thymian</b> (Loslassen, Vergebung)</p> <p><b>Kurkuma</b> (Wiederherstellung)</p>
6	<p><b>Vertiver</b> (Zentrierung, Abstammung)</p> <p><b>Weissfichte</b> (Generationenheilung)</p>	<p><b>Wilde Orange</b> (Fülle, Reichtum)</p> <p><b>Wintergrün</b> (Hingabe)</p>	<p><b>Ylang Ylang</b> (Inneres Kind)</p> <p><b>Sternanis</b> (gefühlvolle Weiblichkeit)</p>



# Heilsteine



	A	B	C
1	<p>Achat (Ruhe, Geborgenheit)</p> <p>Amazonit (Selbstwert, Durchhaltevermögen)</p> <p>Amethyst (Ruhe, Konzentration)</p>	<p>Apatit (Klarheit, Struktur, Ziel)</p> <p>Aventurinquarz (Ordnet Gedanken, Gefühle)</p> <p>Aquamarin (Ausdauer, Stabilität, Disziplin)</p>	<p>Bergkristall (Klarheit, Energie, Sicherheit)</p> <p>Bernstein (Lebensfreude, Kreativität)</p> <p>Calcit (Entwicklung, Selbstvertrauen)</p>
2	<p>Chalcedon blau (Leichtigkeit, Rednerstein)</p> <p>Chrysopras (Vertrauen, Weg finden, Freude)</p> <p>Citrin (Selbstvertrauen, Lebensfreude)</p>	<p>Carneol (Selbstsicherheit, Zusammenhalt)</p> <p>Dumortierit (Take it easy, Suchkrankheiten)</p> <p>Fluorit (Klarheit, Mut, Konzentration)</p>	<p>Fuchsit (Stress, Schutzstein)</p> <p>Granat (Kraft, Durchhalten, Vergebung)</p> <p>Hämatit (Antrieb, Lebensfreude, Schlaf)</p>
3	<p>Heliotrop (Schutzwirkung, anregend)</p> <p>Jade (Nerven, Stabilität, Mut)</p> <p>Jaspis (Selbsterheilung, Ausdauer)</p>	<p>Labradorit (Phantasie, Ausdruck, Stress)</p> <p>Lapislazuli (Gelassenheit, Selbstbestimmung)</p> <p>Magnesit (Entspannung, Selbstliebe)</p>	<p>Malachit (Verarbeitung von Problemen)</p> <p>Mondstein (Ausgeglichenheit, Träume)</p> <p>Moqui Marbels (Körperbewusstsein)</p>
4	<p>Obsidian (Schutz bei neg. Schwingungen)</p> <p>Orangencalcit (Optimismus, Selbstbewusstsein)</p> <p>Pyrit (Selbsterkenntnis, Ängste)</p>	<p>Rauchquarz (Realitätssinn, Trauer, Macht)</p> <p>Rosenquarz (Liebe, Elektrosmog, Strahlung)</p> <p>Rhodonit (Erste Hilfe Steinm Heilung)</p>	<p>Selenit (Stabilität, Ruhe)</p> <p>Serpentin (Stimmungsschwankungen, Stress)</p> <p>Sodalith (Selbstbewusstsein, Lernen)</p>
5	<p>Schneeflocken- obsidian (Schutzmantel, Klarheit)</p> <p>Tigerauge (Konzentration, Lernen, Beruhigend)</p>	<p>Turmalin schwarz (Schutzstein, Ruhe, Entspannung)</p> <p>Unakit (Erholung, Belastbarkeit)</p> <p>Zitronenchrysopras (Resignation, Erschöpfung, Trauer)</p>	



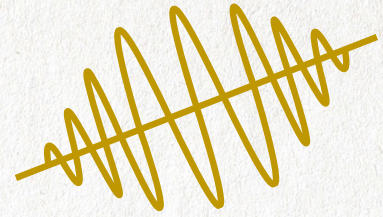
# Farben



	A	B	C
1	<p>Hellrot/reines <b>Rot</b> (Kraft, Energie, Leidenschaft, Wärme)</p> <p>Dunkelrot (Aktiv, willensstark, realistisch)</p> <p>Orange-Rot (Zuversicht, Kreativität)</p>	<p>Helles Rosa (Liebe, Mitgefühl, Sinnlichkeit Gegen Trauer, Trennung)</p> <p>Orange-Gelb (Appetit, Verdauung, Wärme, gute Stimmung, befreiend)</p>	<p>Hell- Blassgelb (Hoffnung, Optimismus)</p> <p>Gelb (Energie, Gedächtnis, Appetit anregen, lindert Nieder- geschlagenheit, gleicht Nerven- system aus, stimuliert Geist)</p>
2	<p>Helles Smaragd<b>grün</b> (Heilerische Fähigkeiten, Liebe)</p> <p>Gelbgrün (Kreativität, Kommunion)</p> <p>Türkis (Heilung, Immunsystem)</p>	<p>Grün (entspannt, lindert Angst und Niedergeschlagenheit, Harmonie mit der Natur, beruhigend für Körper, Geist und Seele, lindernd bei Krankheiten emotionalen Störungen, unterstützt Herz und Lunge)</p>	<p>Hellblau (intuitiv, friedvoll, Klarheit und Wahrhaftigkeit in der Kommunikation)</p> <p>Königsblau (Spiritualität, Hellsichtigkeit, Großzügigkeit, neue Chancen)</p>
3	<p>Blau (Beruhigend, verlangsamt Atmung, senkt Blutdruck, kühlt Fieber und Entzündungen, lindert Kopf- schmerzen, heilt Schilddrüse, beseitigt Lymphstau, emotional beruhigend &amp; ausgleichend)</p>	<p>Violett (Höheres Selbst, Idealismus, Visionen, Kunst &amp; Magie, Zirbeldrüse, Nervensystem)</p> <p>Lavendel (Imagination, Intuition, ätherische Energien, Tagträume)</p>	<p>Indigo (Kontemplation, feinstoffliche Wahrnehmung übernatürlicher Wirklichkeiten)</p>
4	<p>Purpur (spirituelle Erneuerung, innerer Frieden, Täuschung und Abhängigkeiten überwinden, Migräne lindern, durch Traurigkeit zu Stärke gelangen)</p>	<p>Silber (Erwachen, spiritueller und materieller Überfluss, intuitive Erkundung)</p> <p>Gold (Erleuchtung, göttlicher Schutz, Spiritualität, Intuition, innere Weisheit, Macht)</p>	<p>Schwarz (Transformation)</p> <p>Weiß (Transzendentes, nicht Stoffliches, Reinheit, Wahrheit, neue positive Energie)</p>
5	<p>Erdfarben (Erde, Holz, Mineralien, Pflanzen, Bodenständigkeit)</p> <p>Regenbogen (Heilkräfte, Heilenergie, Sternenenergie)</p>	<p>Pastellfarben (Empfindsamkeit, Intuition, Frieden, Ruhe und Freundlichkeit)</p>	<p>Farbheilung</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Edelsteine</li><li>• Mit Farben fluten</li><li>• Kleidung</li><li>• Wasser farblich energetisieren</li><li>• Farbige Licht</li><li>• Farbliche Wohnakzente</li></ul>



# Frequenzen



	A	B	C
1	<p>1 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimmungsaufhellung</li> <li>• Entspannung Rückenmuskeln</li> <li>• Stoffwechsel anregen</li> <li>• Harmonisierung Körper Geist</li> <li>• Schilddrüse energetisieren</li> <li>• Fortpflanzungsorgane energetisieren</li> </ul>	<p>7&amp;8 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seelenfrieden</li> <li>• Förderung mentaler Fähigkeiten</li> <li>• Konzentration steigern</li> <li>• Fokus auf sich selbst</li> </ul>	<p>15 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großhirnrinde aktivieren</li> <li>• Chronische Schmerzen</li> </ul> <p>16 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kronenchakra aktivieren</li> </ul>
2	<p>2 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glückshormone / Endorphine</li> </ul> <p>3 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaktionsfähigkeit verbessern</li> <li>• Schlafqualität erhöhen</li> <li>• Nächtliche Erholung verbessern</li> </ul>	<p>9 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleichgewicht im Körper stellt sich her</li> <li>• Fähigkeit zur Konfliktlösung verbessert sich</li> </ul> <p>936 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Drittes Auge öffnen</li> </ul>	<p>19 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arthritis</li> </ul> <p>25 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstvertrauen steigern</li> </ul>
3	<p>4 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleuchtungszustände</li> <li>• Merkfähigkeit, Lernen</li> <li>• Bessere Wahrnehmung</li> <li>• Drittes Auge öffnen</li> <li>• Erholung nach körperlicher Anstrengung</li> </ul>	<p>10 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannte Wachheit gegen Alkoholkater</li> <li>• Schüttet Serotonin aus</li> <li>• Erleichtert Einschlafen</li> <li>• Allergie, Heuschnupfen</li> <li>• Prellungen</li> <li>• Gedächtnisleistung</li> <li>• Herzchakra stärken</li> </ul>	<p>20 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Müdigkeit überwinden</li> <li>• Körper energetisieren</li> <li>• Zirbeldrüse stimulieren</li> <li>• Tinnitus</li> <li>• Nebennieren stimulieren</li> <li>• Nebenhöhlen/Schnupfen/ Kopfschmerzen</li> </ul>
4	<p>5 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgleich von Emotionen</li> <li>• Verringerung der Impulsivität</li> <li>• Problemlösung verstärkt</li> <li>• Phantasie angeregt</li> <li>• Bewusstseinsförderung</li> <li>• Meditativer Zustand</li> <li>• Selbstbeobachtung gestärkt</li> </ul>	<p>11 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhiges, entspanntes Denken</li> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• entzündungshemmend</li> <li>• Zeitempfinden verkürzen</li> <li>• Kehlkopf Chakra stärken</li> <li>• Visualisierungsfähigkeit</li> </ul>	<p>126,22 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schuhmannfrequenz</li> <li>• Erdend, Anbindung an die kosmische Energie</li> </ul> <p>136,10 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• OM, Spannungen auflösen</li> <li>• Selbstvertrauen, Liebe</li> </ul>
5	<p>6 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreatives Denken fördern</li> <li>• Angstlösend</li> <li>• Stärkt Langzeitgedächtnis</li> </ul> <p>30 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ödeme (Wassereinlagerungen)</li> </ul>	<p>12 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stirnchakra stärken</li> <li>• Auffassungsfähigkeit steigern</li> </ul> <p>13 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wachsamkeit, Vitalität</li> <li>• Kognitive Fähigkeiten</li> </ul>	<p>528 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solfeggio Frequenz</li> <li>• Transformation, Wunder</li> </ul> <p>33 Hz</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Christusbewusstsein</li> </ul>



# DEN KÖRPER ANLEITEN

Etwas aus dem System schmeißen:

## KRANKHEITSERREGER

- Schimmelpilz
- Parasit
- Virus
- Pilz
- Bakterium

Ist es notwendig, noch mehr über XY zu wissen?

- Seit wann ist er im Körper?
- Wo im Körper?
- Mit einem Lebensereignis verbunden?

Wenn nein:

Streiche 3x (bzw. bis zum Gähnen) über das Lenkergefäß. Leite dabei deinen Körper an, den Krankheitserreger und die Energie des Erregers im Körper zu suchen und eliminieren:

*“Körper, finde XY und die Energie von XY und eliminiere ihn aus dem System.”*

Etwas ins Gleichgewicht bringen:

## MERIDIANE

Unsere Meridiane sind das Energienetz des Körpers. Wenn sie nicht im Gleichgewicht sind kann auch die Lebensenergie nicht gut in unserem Körper fließen. Das wirkt sich energetisch und physisch auf uns aus.

Wenn du ausgetestet hast, ob ein Meridian bei dir aus dem Gleichgewicht ist, teste mit der Tabelle, um welchen Meridian es sich handelt.



# Meridiane

	A	B
1	Magenmeridian Blasenmeridian Gallenblasenmeridian Lebermeridian Herzmeridian	Aufsteigendes Yang-Gefäß Aufsteigendes Yin-Gefäß Yang Haltegefäß Yin Haltegefäß
2	Perikardmeridian Dreifacher Erwärmer Meridian Dünndarmmeridian Dickdarmmeridian	Konzeptionsgefäß Lenkergefäß System der breiten Bahn Gürtelgefäß

Frage, ob sich der unausgeglichene Meridian auf der linken oder rechten Körperseite befindet.

Streiche 3x (bzw. bis zum Gähnen) über das Lenkergefäß mit der Absicht, den Energiefluss des Meridians auszugleichen. Du kannst deinen Körper anleiten:

*“Körper, gleiche den Meridian XY auf der linken/rechten Körperseite aus und bringe ihn wieder ins Gleichgewicht.”*



# EMPOWER *yourself*



## MODUL 3



# EMOTIONALE BLOCKADEN LÖSEN

Dein Körper speichert Gefühle, die er nicht loslassen oder verarbeiten konnte, weil sie zu heftig waren in seinem System. Er speichert nicht nur deine Emotionen, sondern er kann auch Emotionen von anderen Menschen übernehmen, oder vererbt bekommen.

Feststeckende Emotionen bilden eine Art Energieball in deinem System und blockieren den Fluss der Lebensenergie. Außerdem hindern sie dich daran, du selbst zu sein.

Auch Krankheiten können aus feststeckenden Emotionen entstehen.

Die Technik zum Ablösen von Emotionen geht auf Dr. Bradley Nelson zurück.

Dein Körper weiß genau, welche Emotionen er gespeichert hat. Du brauchst ihn nur danach fragen. Dafür kannst du die nachfolgende Emotionstabelle verwenden.

Um Emotionen abzulösen frag deinen Körper:

## 1 DIE FRAGE

- Körper, können wir zu meinem höchsten Wohl eine Emotion ablösen?
- Was kann ich ablösen, um...
- Was ist der Grund für ... den ich jetzt ablösen kann?

## 2 EMOTION AUSTESTEN

- Ist die Emotion in Spalte A / Spalte B / Spalte C?
- Ist sie in einer geraden Reihe / ungeraden Reihe?
- Ist sie in Reihe X / Y / Z?
- Ist es die Emotion z.B. A.2.1 / A.2.2 / A.2.3 ...

## 3 EMOTION GEFUNDEN

- Ist es meine eigene Emotion? Falls nein:  
Habe ich sie von jemandem übernommen (von wem?)  
Wurde sie mir vererbt (von wem?)  
Habe ich sie mir mit jemandem geteilt (mit wem?)  
Ist es eine pränatale Emotion? (eigene oder von der Mutter übernommen)  
Ist es eine präkonzeptionale Emotion? (Schon vor der Empfängnis übernommen)





## EMOTIONALE BLOCKADEN LÖSEN

- Darf ich die Emotion jetzt ablösen?
- Wenn nein: Muss ich noch mehr darüber erfahren?
- Ist der Zeitpunkt / das Alter wichtig?
- Muss ich die Situation kennen?
- Ist die Art der Emotion wichtig? Versteckt, unsichtbar, ungehört, undenkbar, unerträglich, ungefühlt, unberechenbar.
  
- Will die Emotion geparkt werden? Wenn ja notiere sie dir und teste die nächste Emotion aus. Frage zwischendurch oder am Schluss noch einmal, ob du die Emotion jetzt ablösen darfst.
  
- Handelt es sich um ein psychisches Trauma?  
Zu einem Trauma gehören immer mehrere Emotionen. Teste aus, wie viele Emotionen zum Trauma gehören und teste alle Emotionen der Reihe nach aus. Wenn du alle hast kannst du alle zusammen ablösen.
  
- Ist der Test ungenau (z.B. es kommt sowohl Spalte A, als auch Spalte B raus) handelt es sich oft um eine vererbte Emotion.

### 4 EMOTION ABLÖSEN

- Frage deinen Körper, ob du die Emotion jetzt ablösen darfst.
- Wenn Ja: Streiche mindestens 3x mit der Hand über das Lenkergefäß (Mittig von der Krone über Hinterkopf). Am besten streichst du bis du gähnen musst. Bei vererbten Emotionen kann es länger dauern.

### 5 WEITERE EMOTIONEN?

- Frage deine Körper: Gibt es eine weitere Emotion, die ich ablösen darf?
- Wieder von vorne beginnen!

# Emotionen



	A	B	C
1	<b>ANGST</b> Beunruhigung Sorge Entsetzen Nervosität Scheu	<b>SCHULD</b> Schuldgefühl Beschuldigung Selbstmisshandlung Verteidigungshaltung Scham	<b>TAUBHEIT</b> Desinteresse Unaufmerksamkeit Isolation Teilnahmslosigkeit Unmotiviertheit
2	<b>WUT</b> Groll Ärger Aggression Empörung Hass	<b>VERWUNDUNG</b> Verletzlichkeit Selbstverständlich genommen Niedergeschlagenheit Verlassenheit Betrogen	<b>VERWIRRUNG</b> Selbsttäuschung Unsicherheit Ablenkung Verstreuung Unauthentisch
3	<b>FRUSTRATION</b> Bitterkeit Versagen Ablehnung Konflikt Misstrauen	<b>UNSICHERHEIT</b> Schüchternheit Machtlosigkeit Unentschlossenheit Minderwertigkeit Geringe Selbstachtung	<b>KONTROLLE</b> Perfektionismus Hochmut Eifersucht Demütigung Anstrengung
4	<b>TRAURIGKEIT</b> Schwermut Bedauern Trauer Weinen Verzweiflung	<b>SINNLOSIGKEIT</b> Leidenschaftslosigkeit Resignation Vergebliche Mühe Frustration Ziellosigkeit	<b>HILFLOSIGKEIT</b> Entmutigung Verzweiflung Aussichtslosigkeit Verlorenheit Hoffnungslosigkeit
5	<b>EINGEENGTHEIT</b> Starre Abhängigkeit Gefangensein Kontrolliert werden Verkrampfung	<b>AUSLIEFERUNG</b> Einsamkeit Schutzlosigkeit Nicht unterstützt Schlechte Abgrenzung Kraftlosigkeit	<b>ÜBERFORDERUNG</b> Gehetztheit Gestresstheit Ermüdung Unruhe Instabilität
6	<b>AUFREGUNG</b> Zittern Nervosität Übelkeit Bauchschmerzen Anspannung	<b>LUST</b> Übermaß an Freude Sehnsucht Herzschmerz Nicht empfangene Liebe Kreative Unsicherheit	<b>TRAUMA</b> Schock Panik Schrecken Überwältigung Kontrollverlust



# HERZMAUER LÖSEN

Eine Herzmauer ist eine Mauer aus eingeschlossenen Emotionen, die wir nach einer emotionalen Verletzung um unser Herz gebaut haben, um uns vor weiteren Verletzungen zu schützen. Kurzfristig ist sie sinnvoll, langfristig führt sie aber zu Problemen wie:

- Körperlichen Beschwerden
- Psychischen Beschwerden
- Beziehungsproblemen
- Gefühllosigkeit
- Emotionalen Problemen

Man kann sie einfach auflösen, indem man die Emotionen austestet aus denen sie besteht und diese ablöst. Es kann mehrere Sitzungen brauchen, eine Herzmauer aufzulösen.

## 1 HERZMAUER VORHANDEN?

- Frage deine Körper: Gibt es eine Herzmauer, die ich jetzt ablösen darf?

### BEI JA

- Du kannst deinen Körper fragen, wie groß die Herzmauer ist.
- Du kannst auch fragen, aus wie vielen Emotionen sie besteht.
- Frage: Gibt es eine Herzmauer Emotion, die ich jetzt ablösen darf?
- Dann gehe genauso vor, wie beim Ablösen der emotionalen Blockaden.

### BEI NEIN

- Frage, ob du eine versteckte Herzmauer hast:
- Versteckt
- Unsichtbar
- Ungehört
- Undenkbar
- Unerträglich
- Ungeföhlt
- Unberechenbar
- Frage, ob du komplett herzmawerfrei bist.
- Wenn du eine der 7 Herzmauerarten hast kannst du wie bei "JA" weiter machen.
- Wenn du komplett herzmawerfrei bist darfst du dir gratulieren!



## FÜR ANDERE ABLÖSEN

Hole dir zunächst den Auftrag / die Erlaubnis der anderen Person ein, dass du für sie emotionale Blockaden lösen darfst.

Frage dann:

- Darf ich mich mit XY verbinden?
- Bin ich mit XY verbunden?
- Habe ich genug getrunken?
- Hat XY genug getrunken?
- Kann ich sehr gut testen?

Wenn überall ein "Ja" kommt kannst du loslegen!

Wenn du mit dem Ablösen fertig bist sage:

- Darf ich die Session für XY jetzt beenden?
- Bin ich jetzt wieder bei mir?

Du kannst jederzeit zwischendurch sagen:

- Ich stoppe, ich bin jetzt wieder ich!

Du kannst den Emotioncode auch für Tiere machen. Hole dir dann die Erlaubnis vom Besitzer ein!

Kannst du dich nicht mit der anderen Person verbinden kannst du fragen:

- Liegt es an mir?
- Liegt es an XY?
- Muss ich zu erste etwas bei mir ablösen?
- Muss einer von uns noch etwas trinken?
- Braucht der Körper von XY vorher noch etwas?



## NACH DEM EMOTIONEN LÖSEN

Wie bei jeder Energiearbeit kann es sein, dass dein Körper oder der Körper der Person die du behandelt hast auf das Ablösen der Emotionen reagiert.

Der Körper muss die Neuerungen erst integrieren, deswegen kann es sein, dass er sich für 24-48 Stunden auf einer emotionalen Achterbahnfahrt befindet.

Manchmal fühlt man sich gleich nach dem Ablösen besser.

Es kann aber auch sein, dass sich zuerst alles schlimmer anfühlt. Dann darfst du feiern, weil dein Körper auf die Behandlung reagiert hat. Und keine Sorge, nach 1-2 Tagen schaut die Welt wieder anders aus!

Während der Verschlechterung kannst du deinen Körper unterstützen:

Sag 5-10 Minuten lang diesen Körperprozess:

“Alles ist das Gegenteil, von dem, wie es erscheint. Nichts ist das Gegenteil, von dem, wie es erscheint.”

Oder du fragst deinen Körper:

“Körper, was willst du jetzt haben/machen/sein, damit wir da ganz schnell durchsegeln?”

Höre auf die Impulse die kommen und gib deinem Körper, was er braucht!



## PROZESS FESTIGEN

Frage nach jeder Sitzung deinen Körper, oder den der Person, die du behandelt hast, was er braucht, um den Prozess zu festigen.

### WILL ER EINE POSITIVE EMOTION?

- Wie viele?
- Aus der Liste austesten
- Dem Brustbein entlang von unten nach oben ins System bringen. (Das Konzeptionsgefäß entlang)

### WILL DEIN KÖRPER EINEN KÖRPERPROZESS?

- Die lernen wir in einem späteren Modul. Dort kannst du dir einen austesten.

### WILL ER EINE ANERKENNUNG?

- Zu welchem Thema?
- Wie viele?
- Wie oft?
- Wie lange?

### WILL ER EINEN SEGEN?

Sprich einen dieser Segenssprüche:

Ich segne mich auf allen Ebenen des Seins.

Ich segne meine Gedanken und Gefühle.

Ich segne meinen Körper bis auf Zellebene.

Ich segne meine Vergangenheit, meine Gegenwart und meine Zukunft.

Ich segne mein Leben und alle Menschen, die dazugehören.

Ich segne meine Ahnenlinie.

Ich segne mich.

Möge ich glücklich sein.

Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.

Möge ich gesund sein.

Möge ich unbeschwert und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.

Beide Segenssprüche kannst du auch für andere Menschen oder für die gesamte Menschheit sprechen.



## PROZESS FESTIGEN

### WILL ER ETWAS AUS DEN LISTEN?

- Austesten

### WILL ER EINE WAHL TREFFEN?

- Worüber?

### WILL ER ETWAS HINZUFÜGEN?

- Was?
- Wie oft?

# Emotionen *Good Vibes Only*

	A	B
1	<b>LIEBE</b> Toleranz Sanftmut Vergebung Engagement Selbstliebe	<b>WACHSAMKEIT</b> Ausrichtung Authentizität Ehrlichkeit Verantwortung Ausdauer
2	<b>KOMFORT</b> Zufriedenheit Stabilität Trost Beruhigung Hoffnung	<b>ERMÄCHTIGUNG</b> Stärke Leidenschaft Motivation Potenzial Selbstvertrauen
3	<b>FREUDE</b> Fröhlichkeit Glück Dankbarkeit Spontanität Kreativität	<b>KLARHEIT</b> Weisheit Integrität Empathie Erkenntnis Reinigung
4	<b>SICHERHEIT</b> Persönliche Grenzen Mut Selbstbeherrschung Ausdrucksstärke Freiraum	<b>ERLEUCHTUNG</b> Intuition Spiritualität Manifestation Selbstentdeckung Verwandlung
5	<b>AKZEPTANZ</b> Geduld Selbstrespekt Wert Gleichberechtigung Innere Schönheit	<b>VERTRAUEN</b> Zugehörigkeit Verbundenheit Offenheit Hingabe Verletzlichkeit
6	<b>FRIEDEN</b> Entspannung Harmonie Beruhigung Erdung Zentriertheit	<b>ENERGIE</b> Lebenslust Engagement Fokussiertheit Geistige Klarheit Im Fluss sein



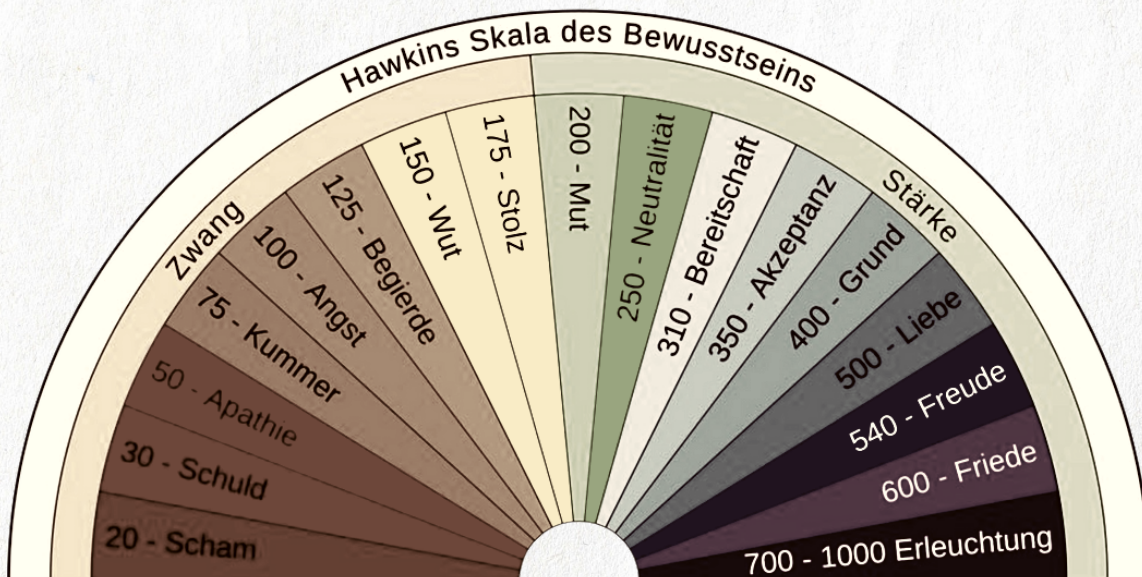


## FREQUENZ ERHÖHEN

Die Theorie zu den Frequenzen geht auf die Skala des Bewusstseins von Sir David R. Hawkins zurück. Er hat mithilfe des kinesiologischen Tests die unterschiedlichen Ebenen des menschlichen Bewusstseins ausgetestet und daraus die Skala des Bewusstseins entwickelt.

Auf seiner Skala lassen sich die unterschiedlichen Bewusstseinszustände der Menschen zwischen 0 (bloße Existenz) und 1000 (Erleuchtung) auf 17 Ebenen einordnen.

Das Bewusstsein ist mehr, als ob wir einfach schlafen oder wach sind. Es ist eine Art Brille durch die wir unsere Realität sehen. Und zu dieser Brille zählen unsere Überzeugungen, Werte, Vorstellungen,...



Auf den Ebenen bis 200 geht es ums Überleben. Sie sind rein eigennützig ausgerichtet. Ab 200 ist der Wendepunkt hin zu selbstlosen, positiven und lebensfördernden Emotionen. Ab 500 geht es um die Verbindung mit dem großen Ganzen. Ab hier gibt es keine Trennung mehr.



Weil alles, was wir aussenden zu uns zurück kommt empfangen wir immer auf der Energiefrequenz, auf der wir senden. Wenn wir unsere Frequenz erhöhen verändern sich automatisch auch unsere Gedanken und inneren Überzeugungen. Und wenn wir auf eine andere Art denken werden unsere neuen Zellen anders programmiert und unser Körper kann gesund werden.

*“Alles ist Energie! Gleiche dich der Frequenz der Realität an, die du möchtest und du kreierst diese Realität. Das ist keine Philosophie, das ist Physik.”*

*Albert Einstein*

Wenn du im Leben etwas manifestieren möchtest, musst du gedanklich auf derselben Frequenz senden, auf der du empfangen möchtest. Wir ziehen also genau die Dinge in unser Leben, die unseren inneren Überzeugungen entsprechen.

Der einfachste Weg, unsere Frequenz zu erhöhen, ist Dankbarkeit. Dankbarkeit verwandelt alles in uns in ein Gefühl von Liebe. Sie öffnet unser Herz und versetzt uns in einen Zustand des Empfangens.

Du kannst den Tag schon mit einem Dankbarkeitsgebet anfangen:

*„Danke für einen neuen Tag  
und eine neue Möglichkeit, mein Leben zu erschaffen.  
Danke für die Wunder, die mir heute widerfahren werden.  
Danke für die Menschen, die mir heute begegnen werden.  
Danke für die Liebe, die heute durch mich fließen wird.  
Danke!“*

Du kannst auch einen Körperprozess nützen, um deine Frequenz zu erhöhen. Der Körperprozess programmiert nach und nach deinen Körper um:

*„Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um meine Frequenz schnell und dauerhaft zu erhöhen?“*

Du kannst deine Frequenz auch mit dem Emotionen ablösen erhöhen. Frage dich dafür:

*„Welche Emotionen kann ich ablösen, um meine Frequenz schnell und dauerhaft zu erhöhen?“*



Um die Frequenz eines Raumes zu erhöhen frage dich:

*„Welche Emotionen kann ich ablösen,  
um die Frequenz des Raumes schnell und dauerhaft zu erhöhen?“*

Es gibt eine ganz einfache Übung die du machen kannst, um in die Dankbarkeit zu kommen. Du kannst sie z.B. am Abend vor dem Einschlafen machen. Sie kommt aus dem Buch "Mögest du glücklich sein" von Laura Malina Seiler.

### **DANKBARKEITSMEDITATION**

- Setze oder lege dich hin und lege deine Hand auf dein Herz.
- Schließe deine wunderschönen Augen und atme tief ein und aus.
- Spüre, wie dein Körper immer entspannter wird und wie dein Atem gleichmäßig in deinem Körper fließt.
- Und sag doch mal „Danke Körper!“ „Danke, dass mein Herz jeden Tag für mich schlägt!“ „Danke dass du für mich atmest!“ „ Danke, dass du jeden Tag für mich da bist!“
- Erwinnere dich jetzt an einen Menschen, der dir sehr wichtig ist, einen Menschen, den du sehr liebst.
- Stell dir vor, dass dieser Mensch jetzt vor dir steht.
- Erwinnere dich an alles, was du mit diesem Menschen schon erlebt hast. Erwinnere dich wie oft dieser Mensch für dich da gewesen ist und wie viel Liebe du zwischen euch spürst.
- Bedanke dich in Gedanken bei diesem Menschen dafür, dass er in deinem Leben ist.
- Erwinnere dich jetzt an einen Moment, der für dich besonders wichtig war in deinem Leben. Es kann die Geburt deines Kindes sein, ein wunderschöner Sonnenuntergang, einer deiner Erfolge, was auch immer.
- Stell dir vor, wie die Dankbarkeit für diesen Moment durch dein Herz fließt.
- Dann geh in Gedanken den heutigen Tag durch. Erwinnere dich an all die schönen Kleinigkeiten und Wunder die der Tag für dich bereit gehalten hat.
- Lass all diese Erinnerungen in dein Herz fließen.
- Spüre die tiefe Dankbarkeit für alle Menschen die dein Leben schöner machen und für alle Momente, die dich das Wunder fühlen lassen.
- Lass die Dankbarkeit in jede Zelle deines Körpers fließen.
- Stell dir vor, wie sie sich mit jedem Einatmen noch verstärkt.
- Wenn dein Herz sich mit Dankbarkeit, Freude und Glück erfüllt hat, atme wieder tiefer ein und aus, streck dich, komme wieder zurück ins Hier und jetzt und öffne deine Augen.

Diese einfache Übung kann dein ganzes Leben zum Positiven verändern.



# EMPOWER *yourself*



## MODUL 4



## MINDSET ARBEIT

Glaube bitte nicht, dass es wichtig ist, immer gut drauf zu sein und nur noch positive Gedanken zu haben. Die negativen Emotionen sind ein Teil von uns und werden immer da sein. Sie wollen gesehen, gefühlt und dann wieder losgelassen werden.

Wenn du negative Emotionen verdrängst oder nicht zulässt kann es passieren, dass sie sich in deinem System als eingeschlossene Emotion festsetzen und dich Energie kosten.

Auch negative Gedanken gehören zum Leben dazu und sind ganz normal. Lass sie dasein, gib ihnen kurz Raum und lass sie dann weiter ziehen. Und sei beruhigt, nur weil dir hin und wieder negative Gedanken kommen manifestierst du dir nicht gleich negative Ereignisse in deinem Leben.

Wichtig ist die Grundfrequenz auf der du schwingst. Diese Frequenz bestimmt, was du in dein Leben ziehen kannst. Halte deine Frequenz hoch damit schöne Dinge in dein Leben kommen können!

Um dein Leben in eine positive Richtung zu ändern ist es wichtig, dein Zellgedächtnis zu ändern. Du darfst beginnen, Dinge in deinem Leben anders zu machen. Anfangs ist das ungewohnt und vielleicht sogar schwierig, aber je öfters du es machst umso einfacher und "normaler" wird es für dich. Irgendwann entsteht ein neues Programm in deinem System, das das alte Programm überschreibt. Dann hast du es geschafft, dann läuft dein neues positives Programm automatisiert ab.

Ich will dir auf den folgenden Seiten ein paar Möglichkeiten beschreiben, die dir dabei helfen können, positive Programme zu schreiben.



# DIE KOSMISCHEN GESETZE

Die sieben kosmischen Gesetze gehen auf die Lehren von Hermes Trismegisto zurück, die auf den Smaragdtafeln in Ägypten festgehalten wurden.

## 1 Das Prinzip der Mentalität - das Gesetz des Geistes

Geist kreiert Materie und erschafft auch Materie. Dein Denken erschafft deine Welt.

## 2 Das Prinzip der Entsprechungen - das Gesetz der Analogien - Spiegelgesetz

Wie oben so unten, wie innen so außen. Die Welt im Außen ist immer ein Spiegel deiner Innenwelt!

## 3 Das Prinzip der Schwingung

Nichts ruht - alles bewegt sich, alles schwingt. Je nachdem auf welcher Frequenz du schwingst ziehst du anderes in dein Leben.

## 4 Das Prinzip der Polarität

Alles ist zweifach, alles besitzt Pole, alles hat ein Paar von Gegensätzen. Hell und Dunkel, Kalt und Warm, Yin und Yang,...In Wahrheit ist alles EINS. In der Liebe löst sich die Dualität auf.

## 5 Das Prinzip des Rhythmus

Alles fließt aus und ein, alles hat seine Gezeiten, alles hebt sich auf. Rhythmus gleicht aus. Unser Ziel ist die Selbstheilung, die aktive Neutralisation der großen Schwankungen.

## 6 Das Prinzip von Ursache und Wirkung - Karma

Jede Ursache hat ihre Wirkung. Jede Wirkung hat ihre Ursache. Es gibt keinen Zufall. Keine Träne wird umsonst vergossen. Kein Glück kommt zufällig. Alles folgt einem perfekten Plan, das Universum meint es immer gut mit uns.

## 7 Das Prinzip des Geschlechts

Geschlecht ist in allem. Alles hat sein männliches und weibliches Prinzip in sich. Es ist wichtig, dass wir uns erlauben beides zu leben – unseren männlichen und unseren weiblichen Anteil!



## ANERKENNEN

Where the Focus goes, the Energy flows! Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das wird mehr in unserem Leben!

Feiere dich jeden Tag für alles, was du erreicht hast! Anerkenne alles, was du an dir magst! Freu dich über jede Kleinigkeit!

## ENERGIE ZIEHEN

Immer, wenn du jemanden verurteilst, spaltest du auch einen Teil von dir ab und verurteilst diesen Anteil von dir.

Du raubst dir dadurch Möglichkeiten. Viel besser ist es, wenn du dir das nächste Mal wenn dich jemand triggert die Frage stellst, was diese Person macht, was du dir nicht erlaubst.

Meist steckt hinter dem, was dich triggert ein Bedürfnis von dir.

Sobald du erkennst, was der andere sich gönnt, was du dir auch gerne gönnen würdest kannst du dich in Gedanken an das Energiefeld der Person "andocken" und dir Energie in dein Energiesystem ziehen.

Du kopierst dir dann die Energie in dein System und gibst dir dadurch mehr Erlaubnis, selbst für deine Bedürfnisse zu sorgen.



## FRAGETECHNIKEN

Stell dir vor, dass du nichts weißt! Lass alle Ansichten und Bewertungen fallen und fang an, im Leben die richtigen Fragen zu stellen. Stell Fragen die dein Leben einfacher, schöner und glücklicher machen. Stell Fragen, die es bunter und lebenswerter machen.

Durch die richtigen Fragen öffnest du Energiefelder für Neues, das in dein Leben kommen darf. Fragen öffnen dir den Raum für Möglichkeiten.

All deine Fragen dürfen ein gemeinsames Ziel haben - dich glücklich zu machen. Bist du glücklich strahlst du das auch in deine Umgebung aus. So haben alle was davon. Es kann viel Druck nehmen und dir etwas kreieren, wenn du dir erlaubst, als Mutter, Arbeitnehmerin oder Partnerin nicht mehr perfekt zu sein, weil du dadurch wieder mehr ins fühlen kommst, was dir gut tut. Die Frage dazu:

- Wie viel schlechter kann ich als Partnerin / Mutter / Arbeitnehmerin sein?

Andere tolle Fragen sind:

- Wie will ich es haben?
- Wie unverschämt darf ich sein?
- Was, wenn das, was mir gerade passiert, das Beste ist, was gerade passieren kann?

Denk immer daran, das Universum meint es immer gut mit uns!

- Universum, wie kann es gehen, dass...?
- **Wie kann der Tag noch schöner werden? / Wie kann ich es mir richtig schön machen?**

Diese Frage darfst du dir auch an Tagen stellen, an denen alles richtig schlecht läuft! Geh einfach in die Energie der Frage und lass dich überraschen!

- Wie kann es ganz einfach gehen?
- Wie viel Freude kann ich an XY haben?
- Was gibt mir ein gutes Gefühl?





- **Wie kann ich das zu meinem Vorteil nutzen?**

Die Frage ist super, wenn du verzweifelt bist und nicht weiter weißt! Lass dich überraschen welche wunderbare Wende das Leben für dich bereithalten kann wenn du dich auf die Frage einlässt!

- **Was ist hier zu tun?**

Immer wenn du dich getriggert fühlst oder nicht weißt, was du tun sollst, kannst du dir diese Frage stellen. Senke zuerst deine Barrieren, lass alle Bewertungen fallen, dehne dich aus und frage dich: "Was ist hier jetzt zu tun?" Als größter Beitrag für mich und für die anderen? Warte, welcher Impuls dir kommt und setze ihn um.

- Wie viel mehr kann ich mich für ganz viele Möglichkeiten öffnen?
- **Was kreierte es mir in 5/50/500 Jahren wenn ich es mache/nicht mache...**

Das ist eine wunderbare Frage zur Entscheidungsfindung!

- Was kann ich heute tun, damit morgen phantastisch wird?
- Was kann ich ab heute regelmäßig tun, damit meine Wünsche Wirklichkeit werden?
- Welche großartige Wahl kann ich heute treffen, die alles verändert?
- Wo mache ich mich noch klein, um in die Welt der anderen zu passen?
- Was braucht es, damit du wieder unbändige Freunde mit meinem Partner habe?
- Welche Ansicht über XY will ich heute abwählen?
- Welche drei Dinge möchte ich heute empfangen?
- Wie großartig kann mein Leben sein, wenn ich ganz bei mir bin und mich nicht nach den anderen richte?
- Was kann mir der Konflikt mit XY kreiern?
- Was möchte ich heute meinem Leben hinzufügen?
- Kreiert es etwas für meine Gesundheit, wenn ich...
- Körper, bei welchem Thema sollten wir beide wirklich mal Barrieren senken?
- Wie kann ich die Aufregung nutzen, um ...



- Wie viel Freude kannst ich heute mit Sichtbarkeit haben? Wie viel mehr kann ich mich heute anderen zumuten?
- Was kann ich jetzt sofort für die Veränderung meiner gesundheitlichen Realität tun?
- Was kann ich heute ganz anders machen, damit es eine geniale Woche wird?
- Was will mein Körper anziehen damit er noch ein bisschen fitter sein kann?
- Wenn ich jetzt die pure Magie sein könnte, was würde ich heute tun?
  
- Körper, was willst du statt der Schmerzen/Symptome?

Diese Frage hilft dir dem Bedürfnis hinter deinen Symptomen auf die Spur zu kommen.

- Körper, was brauchst du, um bestmöglich zu heilen?
- Ist das meins? Will ich es behalten? Was will ich stattdessen?
- Statt wo kommt das her? => Wie komme ich da raus?
- Was ist der Wert daran, dass sich nichts ändert?
- ...

Schau einfach intuitiv, mit welchen der Fragen du in Resonanz gehst.

Du kannst natürlich auch eigene Fragen erfinden, die dir in dem Moment gerade gut tun!



## DAS WUNSCHBUCH

Damit wir uns bewegen brauchen wir eine richtig große Vision. Ist das Ziel zu klein gewinnt die Bequemlichkeit und wir bleiben in unserem alten Leben!

Kauf dir ein richtig schönes Buch - dein Wunschbuch. In dieses Buch darfst du alles schreiben, zeichnen, kleben,... was du dir in deinem Leben wünschst!

- Schreib so, als ob du schon hättest, was du dir wünschst!
- Geh ins Detail!
- Geh richtig tief in dein Gefühl! Wie fühlst du dich, wenn du erreicht hast, was du dir wünschst?
- Fühl die Freude und bring sie zu Papier!
- Nimm all deine Sinne mit - was siehst / hörst / riechst / schmeckst / fühlst du?

Du kannst zum Beispiel zu diesen Themen Wunschbucheinträge gestalten:

- Wie will ich es haben?
- Wer will ich sein?
- Was will ich erreichen und bewirken?
- Wie will ich in der Welt auftreten?
- Wie ist meine Partnerschaft?
- Wie sind meine Freundschaften?
- Wie steht es um meine Gesundheit?
- Wie geht es meinem Körper?
- Wie ist mein Job / mein Business?
- Wie eine Freizeit?
- Wie meine Urlaube?

Sei im Vertrauen, dass es auch so kommt! Alles was einer geschafft hat kann jeder schaffen! Dein Wunder ist möglich! Du musst es nur verursachen. Und schon die Beschäftigung mit deinen Wünschen bringt so viel in Bewegung!

Wenn es dir nicht gut geht kannst du in deinem Wunschbuch blättern, um wieder in diese wunderbare positive Energie zu kommen!

Stell dir die Frage: "Was ist heute zu tun, um zu bekommen, was in meinem Wunschbuch steht?" und folge den Impulsen!



## WUNDER MANIFESTIEREN

1. Kläre für dich, wo du hin willst!
2. Schick deinen Traum ans Universum.
3. Lass los!
4. Sei achtsam im Hier und Jetzt!
5. Achte auf die Impulse die das Universum dir schickt.
6. Folge den Impulsen.
7. Hab Spaß!
8. Versuche in die Energie von dem zu kommen, das du dir wünschst!

Wünschst du dir Reichtum, schau wo in deinem Leben du dich reich fühlen kannst!  
Wünschst du dir Liebe, schau wem du Liebe schenken kannst!

....

## 33 DINGE

Schreibe dir eine Liste mit 33 Unternehmungen, die dir Freude machen! Mach jeden Tag etwas von dieser Liste! Das ändert komplett den Fokus!

Dein Körper ist auf der Welt um Spaß zu haben! Gönn ihm den Spaß! Das hilft dir auch für deine Gesundheit!



## KÖRPERPROZESS MEIN PERFEKTER TAG

Je öfter du diesen Körperprozess machst, umso schneller wird sich etwas in deinem Leben ändern.

Frag mal deinen Körper, ob er sitzen oder liegen möchte und mach es dir richtig gemütlich.

Senke deine Barrieren. Sei frei von all deinen Ansichten und Bewertungen.

Dehne dich aus. So groß wie das Zimmer, dein Haus, dein Ort, die Stadt, das Land, ganz Europa, die Welt, das ganze Universum.

Und jetzt springst du in der Zeit zu dem Zeitpunkt in einem Jahr von heute.

Plötzlich bist du dort, wo du an einem perfekten Tag in einem Jahr sein möchtest. Du hast all die Sachen umgesetzt, die du dir vorgenommen hast und all deine Wünsche erfüllt.

Und dein Ich von in einem Jahr schaut zurück auf das letzte Jahr und ist stolz und denkt sich „Wow, ich hab so viele krasse Dinge getan, die mich teilweise so viel Mut gekostet haben. Die mich komplett aus der Komfortzone gebracht haben. Aber da war diese Freude und diese Leichtigkeit. Ich bin so über mich hinausgewachsen!“

Und du lächelst in dich hinein und denkst dir, dass die eine oder anderer Situation echt eine Herausforderung war, aber du hast sie gemeistert.

Du wachst also auf, an deinem perfekten Tag in einem Jahr von heute. Schau mal, wie du morgens aufwachst, in deinem perfekten Leben, in dem du alles haben kannst, was du dir wünschst. Wie wachst du morgens auf? Wann wachst du auf? Hast du einen Partner bei dir, oder bist du alleine? Und wie weckt er dich? Wie soll die Bettwäsche sein? Wie fühlt sie sich an? Wenn du alles haben kannst... Und schau auch mal, wo du aufwachen willst. Bist du in einem Haus, oder einer Wohnung? Wo wohnst du? Und wie warm ist es? Wenn alles möglich ist, was du dir wünschst. Wann willst du aufwachen? Wie willst du es haben?



Schau mal was willst du frühstücken an deinem perfekten Tag? Wenn du alles erreicht hast, was du dir gewünscht hast. Machst du dir das Frühstück selbst? Oder macht es wer für dich?

Und dann schau doch mal dich an. Du erkennst, wow, ich bin eine wundervolle, lebenslustige, erfolgreiche Frau. Schau mal an dir herunter, was trägst du. Was hast du an. Wie siehst du aus, wenn du alles erreicht hast, was du wolltest. Wie sind deine Haare, bist du geschminkt? Du bist genau die Person, die du in einem Jahr sein möchtest.

Schau doch mal, hast du einen Traumpartner an deiner Seite in deinem perfekten Leben? Und wenn ja, wie ist der so? Wie viel unternimmt ihr miteinander? Und wie viel Freiraum gibt er dir? Was unternimmt ihr miteinander? Unterstützt er dich? Oder hat er seine eigenen Projekte? Wie geht ihr miteinander um? Seid ihr leidenschaftlich? Und wie verhaltet ihr euch, wenn ihr doch einmal streitet?

Hast du Kinder? Und wenn ja – wie ist deine Beziehung zu deinen Kindern?

Und du schaust dich um in deinem zukünftigen Leben. Du schaust, womit du deinen Vormittag verbringst. Und wo du ihn verbringst. Bist du in deinem Haus, oder in deiner Wohnung? Und wenn ja, wie schaut es da aus? Oder gehst du in ein Büro? Hast du es für dich, oder sind da andere Leute?

Und schau doch mal, mit welcher Arbeit du dein Geld verdienst? Was ist die perfekte Arbeit, die dich so richtig strahlen lässt? Eine Arbeit auf die du dich jeden Tag schon freust. Mit welchen Menschen arbeitest du zusammen? Wie sehen sie aus?

Dann gehst du Mittagessen, an deinem perfekten Tag. Wo gehst du Mittagessen? Was willst du essen? Was würde dir jetzt richtig Freude machen? Und mit wem gehst du essen? Wen willst du treffen? Freunde, Geschäftspartner, oder wen von deiner Familie? Oder ist es das größte für dich, zu Mittag ganz alleine essen zu gehen?

Und dann schau mal, was du gerne am Nachmittag machen willst. Willst du arbeiten? Willst du Freunde treffen? Zeit mit deiner Familie verbringen? Ein Hobby machen? Raus in die Natur gehen? Wenn alles, alles möglich wäre, wie würdest du den perfekten Nachmittag verbringen? Und was hast du an?



Und wenn du am Abend deine beste Freundin triffst, an deinem perfekten Tag, überleg mal wie ist die perfekte Freundin für dich? Was macht sie gerne mit dir? Wie ist sie so? Wenn alles sein darf, wo wohnt sie? Wie oft trefft ihr euch? Und was unternimmt ihr dann? Geht ihr vielleicht essen? Und wo geht ihr essen?

Und überleg, wie viele perfekte Freunde hast du generell? Wenn du dir alles aussuchen darfst?

Unternimmst du danach noch etwas? Oder gehst du nach Hause?

Wie gehst du schlafen? Und mit wem gehst du schlafen? An einem Tag an dem einfach alles perfekt war!

Und wie du so im Bett liegst denkst du über die nächste Urlaubsreise nach. In deinem perfekten Leben, wo willst du auf Urlaub hinfahren? Und mit wem? Und wie lange? Willst du viel erleben, viel anschauen, oder einfach nichts tun? Willst du die ganze Zeit am selben Ort sein? Oder vielleicht an verschiedenen?

Und beim Einschlafen denkst du dir: „So wie ich jetzt hier liege, weiß ich, das ist ja erst der Anfang! Das ist erst das erste Jahr und in dem Jahr hab ich mir schon so ein geniales Leben kreiert!“

Und du merkst, wie dein Herz hüpft, weil du so eine Freude mit deinem Leben hast und weil du weißt, wie genial du bist! Du liegst hier und merkst, wie wunderbar du bist und wie sehr du gewachsen bist in dem einen Jahr!

Und du spürst die Vorfreude in deinem Herzen auf die nächsten Jahrzehnte. Und diese Vorfreude breitet sich in deinem ganzen Körper aus. In der Brust, den Armen, den Beinen im ganzen Körper. Eine unbändige Freude macht sich in dir breit, dass du dir dein Traumleben aufbaust. Beruflich und auch privat.

Du merkst, du darfst noch so viel mehr empfangen! Das war erst der erste Schritt in dein richtig großartiges Leben!



Jetzt schaut dich dein zukünftiges Ich von in einem Jahr an und sagt: Ich will dir noch einen Rat geben aus der Zukunft, einen Rat der dein Leben soviel schöner, bunter und einfacher machen wird.

Und jetzt hör mal, welchen Rat dein zukünftiges Ich für dich hat, der für dich jetzt ein riesen Beitrag ist.

Und mit diesem Rat im Gepäck und einem Lächeln in deinem Gesicht kommst du langsam wieder zurück ins Hier und jetzt.

Du atmest tief ein und aus, du spürst die Unterlage unter dir, nimmst den Raum um dich herum wahr, bewegst deine Hände und Füße, streckst dich, öffnest deine Augen und bist wieder zurück im Hier und Jetzt!





## LISTEN ZUM AUSTESTEN VON MINDSET PROGRAMMIERUNGEN

In den folgenden Listen findest du teils bewusste, teils unbewusste Mindsetprogrammierungen.

Es handelt sich dabei zum Beispiel um Glaubenssätze und negative Gedanken, die du im Laufe deines Lebens entwickelt hast.

Es gibt aber auch unbewusste Programmierungen, die wir ähnlich einem Radioprogramm unbewusst aussenden. Diese Schwingungen werden von anderen Menschen wahrgenommen und sie reagieren darauf. Diese Programmierungen kannst du aus der Ahnenlinie oder aus früheren Leben übernommen haben.

Die unbewussten "Ich will..." Botschaften verhalten sich ähnlich. Auch sie müssen nicht aus diesem Leben stammen.

- Teste aus, ob du eine Mindsetprogrammierung hast, die du zu deinem höchsten Wohl löschen darfst.
- Teste auf welcher der drei Listen sie sich befindet.
- Teste aus, um welche Programmierung es sich handelt (Spalte/Reihe/...)
- Teste aus, ob du noch etwas darüber wissen musst? (deine eigene / Übernommen / Ahnenlinie / früheres Leben / Alter /...)
- Frage, ob du sie ablösen darfst?
- Löse die Programmierung ab, indem du drei Mal (bis zum Gähnen) über das Lenkergefäß streichst.
- Überlege dir, was du stattdessen positives in dein System bringen willst.
- Bringe die positive Neuprogrammierung durch aufwärts streichen über dein Brustbein in dein System (das Konzeptionsgefäß entlang).
- Mit den neuen positiven Affirmationen kannst du weiter arbeiten!



# Unbewusste Programmierung: Ich will...

	A	B
1	sterben Spass vermeiden mein wahres Selbst verstecken retten	entkommen Schmerz vermeiden die Verantwortung anderer auf mich nehmen mich von etwas/jemand abhängig machen
2	festhalten etwas beweisen/widerlegen verurteilen	Widerstand leisten misshandeln vermeiden in meine Kraft zu kommen stehlen
3	manipulieren den Willen brechen vermeiden misshandelt werden	Rache üben bestraft werden mich hassen Überleben (wie auch immer)
4	krank sein flüchten Gefühle vermeiden gerettet werden	aufgeben/nachgeben ein Opfer sein anderen gefallen Recht haben
5	kämpfen andere verletzen/ihnen schaden (mich) sabotieren lügen	beseitigen kontrollieren betrügen gewinnen (um jeden Preis)
6	andere hassen alleine sein mich bestrafen/mir schaden Liebe & Anerkennung im Außen suchen	kontrolliert werden leiden etwas fortsetzen (um jeden Preis) Verbindung vermeiden

# Oxlaubenssätze und negative Oxedanken



	A	B	C
1	Jeder hasst mich! Ich bin wertlos! Ich werde nie Frieden finden! Ich verdiene es nicht, geliebt zu werden.	Ich verdiene nicht, dass man mir vergibt! Ich hasse mich! Ich sollte tot sein! Keiner mag/will/liebt mich!	Ich bin dumm! Ich bin verletzt/kaputt! Ich bin ruiniert! Ich werde nie geliebt werden!
2	Ich habe Angst! Ich bin nicht gut genug! Es ist gefährlich, wenn ich so bin wie ich bin. Ich habe keine Macht darüber.	Alles geht schief! Es gibt nicht genug! Alles ist ruiniert/kaputt! Ich kann das nicht/schaffe das nicht!	Ich verdiene nicht, zu leben! Ich werde nicht respektiert! Ich habe niemanden! Ich sollte nicht hier sein!
3	Ich werde nie akzeptiert werden! Ich bin schrecklich! Ich bin nie genug! Ich sitze in der Falle!	Ich werde nie erwünscht sein! Ich darf nicht..." Ich bin nicht in Sicherheit! Es reicht nie aus!	Mein Leben ist nutzlos! Andere wollen mir weh tun! Die anderen verachten mich! Alles macht mir Angst!
4	Ich kann nicht ich selbst sein! Ich kann nicht mit mir leben! Ich habe keine Kontrolle! Ich gebe auf!	Für mich gibt es keinen Platz! Es sollte mich nicht geben! Mir kann nie vergeben werden! Ich bin völlig alleine!	Ich bin unwichtig! Ich bin minderwertig! Ich werde nie voran kommen! Ich bin nicht hübsch!
5	Ich bin machtlos! Es ist nicht fair! Es interessiert niemanden! Mit mir stimmt etwas nicht!	Die anderen machen mir alles kaputt! Ich werde immer abgelehnt! Ich kann nichts Gutes tun! Ich halte das nicht aus!	Ich weiß nichts! Ich hasse alles! Ich mache alles kaputt! Ich bleibe für immer verletztlich!
6	Ich bin ein Dummkopf! Ich bin ein gebrochener Mensch! Ich bin nicht in Ordnung! Ich bin armselig und schwach!	Ich bin ein Schwindler! Ich bin nicht genug! Ich bin hässlich! Jeder Versuch ist sinnlos!	Nichts gelingt mir! Das Universum hasst mich! Es ist zu viel! Ich habe keine Heilung verdient!



# Unbewusst ausgesendete Programme

	A	B	C
1	<p>Ich bin... (Emotion)!</p> <p>Ich bin ein Märtyrer!</p> <p>Ich bin kontrollierend!</p> <p>Ich bin in Opposition !</p> <p>Ich bin unwichtig!</p>	<p>Misshandle mich!</p> <p>Respektiere mich nicht!</p> <p>Hau ab!</p> <p>Ignoriere mich!</p> <p>Bring mich dazu, zu kapitulieren!</p>	<p>Ich bin dumm!</p> <p>Ich bin nicht liebenswert!</p> <p>Ich bin falsch!</p> <p>Ich höre nicht zu!</p> <p>Ich brauche!</p>
2	<p>Ich bin machtlos!</p> <p>Ich leide!</p> <p>Ich bin minderwertig!</p> <p>Ich kann das nicht tun!</p> <p>Ich hasse jeden!</p>	<p>Stiehl mir meine Kraft!</p> <p>Ich bin ein Betrüger!</p> <p>Ich werde misshandelt!</p> <p>Ich bin frustriert!</p> <p>Ich bin faul!</p>	<p>Keiner respektiert mich!</p> <p>Andere verletzen mich!</p> <p>Betrüge mich!</p> <p>Vertraue mir nicht!</p> <p>Hasse mich!</p>
3	<p>Ich muss gerettet werden!</p> <p>Ich werde nicht respektiert!</p> <p>Lass mich in Stich!</p> <p>Missachte mich!</p> <p>Zwinge mich!</p>	<p>Ich bin nicht in Sicherheit!</p> <p>Ich stecke fest!</p> <p>Mir kann man nicht vergeben!</p> <p>Ich bin seltsam!</p> <p>Schrei mich an!</p>	<p>Lass mich in Ruhe!</p> <p>Lehne mich ab!</p> <p>Behandle mich wie ein Kind!</p> <p>Ich bin ein Verlierer!</p> <p>Ich bin schlecht!</p>
4	<p>Verletze mich!</p> <p>Lass mich leiden!</p> <p>Widerstehe mir!</p> <p>Ich bin ein Kind!</p> <p>Ich bin ein Opfer!</p>	<p>Ich vergebe nicht!</p> <p>Ich bin verletzt!</p> <p>Keiner kümmert sich!</p> <p>Andere hassen mich!</p> <p>Greif mich an!</p>	<p>Ich bin verletzt!</p> <p>Ich bin nicht gut genug!</p> <p>Ich bin armselig!</p> <p>Ich bin gefügig!</p> <p>Ich bin ungeliebt/ unerwünscht</p>
5	<p>Ich bin innerlich tot!</p> <p>Ich bin unsichtbar!</p> <p>Ich bin nicht in Ordnung!</p> <p>Es tut mir leid!</p> <p>Ich bin müde!</p>	<p>Sieh mich nicht an!</p> <p>Gib mich auf!</p> <p>Töte mich!</p> <p>Bestrafe mich!</p> <p>Ärgere mich!</p>	<p>Ich kann nicht!</p> <p>Ich vertraue nicht!</p> <p>Ich brauche Kontrolle!</p> <p>Andere mögen mich nicht!</p> <p>Warum ich!</p>
6	<p>Ich bin schwach!</p> <p>Ich ertrage das nicht!</p> <p>Ich hasse mich!</p> <p>Ich will verschwinden!</p> <p>Anderen ist es egal!</p>	<p>Ich bin ein Lügner!</p> <p>Ich bin ein Täter!</p> <p>Ich verstecke mich!</p> <p>Ich bin nicht gut!</p> <p>Ich bin nicht vertrauenswürdig!</p>	<p>Kontrolliere mich!</p> <p>Kämpfe gegen mich!</p> <p>Schlag mich!</p> <p>Lüge mich an!</p> <p>Rette mich!</p>



## KÖRPERPROZESSE

Körperprozesse sind bewusst so formuliert, dass sie den Verstand aushebeln. Sie wirken solange du ihnen aufträgst, dass sie für dich wirken sollen und programmieren deinen Körper um.

Du kannst austesten, welchen Körperprozess du brauchst (siehe Liste), wie oft ihr ihn sagen sollt und in welcher Form du ihn euch sagen sollt. Du kannst ihn einfach lesen, auf ein Post-it schreiben und aufkleben, in die Hosentasche stecken, unter den Kopfpolster legen, jedes Mal sagen wenn du unter einer Tür durch gehst,... Werde ruhig erfinderisch!

### GRUNDFORMULIERUNG

**Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um...**

danach kannst du einsetzen, was du gerade in der Situation brauchst.

**z.B. ...,um hier Heilung / Stärkung / Entgiftung / Ruhe / Leichtigkeit / ... zu ermöglichen?**

Du kannst auch die Intention setzen, dass der Körperprozess den ganzen Tag / bis morgen Früh /... laufen soll.

### CHAOS ANZETTeln

**Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um totales Chaos anzuzetteln?**

Chaos öffnet den Raum für Veränderung, den Raum für neue Möglichkeiten. Chaos ist immer für uns! Der Verstand versucht uns in den eingefahrenen Bahnen zu halten, weil sich Neues gefährlich für ihn anfühlt. Durch Chaos bricht oft Altes weg, das uns schon längst nicht mehr gut tut.

Eine Alternative ist: ..., um die totale Veränderung anzuzetteln?



## ERLAUBNIS

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die völlige Erlaubnis zu sein?

Dieser Körperprozess geht Richtung Barrieren senken. Er bringt dich dazu, Ansichten und Bewertungen los zu lassen und offen zu sein für Neues. Erlaubnis bringt auch die Freiheit, neu zu wählen.

## ALTE MUSTER / TRIGGER / GLAUBBENSsätze

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um alle negativen Schaltkreise aufzulösen?

Dieser Körperprozess ist hervorragend dazu geeignet, negative Automatismen aufzulösen. z.B. wenn dich etwas triggert und du fragst dich warum.

Ein weiterer wertvoller Körperprozess um alte seelische Verletzungen aufzulösen ist:

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die Nullsumme von Trauma anzuzetteln?

## IMMUNSYSTEM UND GESUNDHEIT

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die Immunität anderen Körpern gegenüber anzuzetteln?

Der Körper lernt durch diesen Körpersatz, dass er sich nicht anstecken muss. Er hat die Wahl und kann wählen, nur dann krank zu werden, wenn es ihm dient.

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die Vitalität und Erneuerung der Nerven anzuzetteln?

Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die Vitalität und Erneuerung der Zellen anzuzetteln?



## **NACHAHMUNG**

**Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die biomimetische Nachahmung aufzulösen?**

Durch diesen Körperprozess darf wieder zum Vorschein kommen, wer du wirklich bist. Du kannst dadurch all die Ansichten und Bewertungen löschen, die du von deinen Eltern übernommen hast. Er hilft dir, aufzuhören andere zu kopieren und stattdessen ganz bei dir zu bleiben.

## **POINT OF CREATION TURN!**

**Point of creation turn!**

Mit diesem Körperprozess kannst du den Körper darauf programmieren, zurückzugehen und den Punkt zu finden, ab dem alles in eine falsche Richtung gelaufen ist und das zu ändern. Du schickst mit diesem Körperprozess Heilung in die Vergangenheit.

## **RESET**

**Alles ist das Gegenteil, von dem, wie es erscheint. Nichts ist das Gegenteil, von dem, wie es erscheint.**

Dieser Körperprozess wirkt wie ein Reset Knopf! Er wirkt Wunder, wenn du die Nerven schmeißt oder verzweifelt bist, oder dich wegen etwas verrückt machst. Sag ihn in Gedanken 5-10 Minuten lang.

Danach kannst du noch folgenden Körperprozess starten:

**Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um die Ruhe selbst zu sein?**



## MEDIKAMENTE

Du kannst Medikamente segnen & programmieren:

**Liebes Universum, segne dieses Medikament, damit es meinem Körper richtig gut tut und Heilung bringt.**

Zusätzlich kannst du deinen Körper anweisen, nur das aufzunehmen, was ihm gut tut.

**Körper nimm das auf, was du brauchst und all das andere lass wieder raus!**

Du kannst auch mit diesem Körperprozess arbeiten:

**Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um immer nur das Beste aufzunehmen?**

Wenn schon Nebenwirkungen da sind nütze diesen:

**Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, damit mein Körper jetzt alles los lässt, was ich nicht brauche.**

## FÜR JEMAND ANDEREN

Du kannst Körperprozesse auch für jemand anderen sagen. Die Formulierung ist dann so:

**Welcher Raum, Energie und Bewusstsein können ich und mein Körper sein, um ... für XY ...**

Durch das Sprechen der Körperprozesse entsteht ein neues Energiefeld, das das, worum es in dem Körperprozess geht in dein Leben zieht. Du programmierst dadurch deinen Körper auf etwas Neues.



## Welcher Raum, Energie und Bewusstsein kann ich sein, um...

	A	B	C
1	<p>...die Heilung zu ermöglichen?            ...Entgiftung zu ermöglichen?            ...Regeneration zu ermöglichen?</p>	<p>...totales Chaos anzuzetteln?            ...totale Veränderung anzuzetteln?            ...totale Freiheit mit ...zu haben?</p>	<p>...um alle negativen Schaltkreise aufzulösen?            ...um die biomimentische Nachahmung aufzulösen?            ...um die Nullsumme von Trauma anzuzetteln?</p>
2	<p>...um Kunden anzuziehen?            ...um die Auflösung hinderlicher Verkettungen zu aktivieren?            ...um das Feld des Empfangens immer größer werden zu lassen?</p>	<p>...um die Immunität anderen Körpern gegenüber anzuzetteln?            ...um die Vitalität und Erneuerung der Nerven anzuzetteln?            ...um die Erneuerung der Zellen anzuzetteln?</p>	<p>...um wieder die richtige Herzverbindung zu meinem Partner herzustellen?            ...um meinen Traumpartner abzulösen?            ...um meinen Partner als Bereicherung zu empfinden?</p>
3	<p>...um die völlige Erlaubnis zu sein?            ...um mir und meinem Körper die totale Erlaubnis zu sein?            ...um anderen die totale Erlaubnis zu sein?</p>	<p>...damit mir Ideen kommen, wie es ganz leicht gehen kann.            ...damit ich alles einlade, damit sich jetzt was dreht?            ...um meine eigenen Grenzen komplett zu sprengen?</p>	<p>...um die eingeschlossene Aggressivität aufzulösen?            ...um die eingeschlossene Aggressivität um mich herum aufzulösen?            ...um die eingeschlossene Emotion freizusetzen?</p>
4	<p>...um in mir die Ruhe selbst zu bleiben, egal was im Außen passiert?            ...um mir selbst das Wunder zu sein?            ...um in diesen Situationen chillig und cool zu sein?</p>	<p>...um bei XY entspannt und offen zu sein?            ...um mich voll und ganz zu lieben?            ...um nur positive Energien von anderen zu empfangen?</p>	<p>...um meinen heutigen Tag zu genießen?            ...um Glück in mein Leben zu ziehen?            ...um Spass, Freude und Liebe in mein Leben zu lassen?</p>
5	<p>...um Ruhe und Entspannung zuzulassen?            um meine Frequenz zu steigern und hoch zu halten?            ...um mein Herz zu öffnen?            ...um erfolgreich zu sein?</p>	<p>...um alle negativen Energien aus meinem System fließen zu lassen?            ...um Ansichten und Bewertungen los zu lassen?            ...um Antworten auf meine Fragen zu erhalten?</p>	<p>...um Unterstützung in mein Leben zu ziehen?            ...um meine Weiblichkeit zu leben?            ...um... Was kommt dir intuitiv?</p>
6			



# EMPOWER *yourself*



## MODUL 5



## DAS HEILZELT

Heilenergien darf man auch ungefragt verschicken. Die Frage ist nur, ob die Person sich auch dafür öffnet. Deswegen ist es trotzdem besser, der andere weiß Bescheid! Dann kann die Energie besser empfangen werden!

Wenn ihr für mehrerer Personen arbeitet könnt ihr zum Beispiel eine Schale machen mit den Namen der Menschen darin. Oder ihr rollt in Gedanken einen langen Teppich aus, auf dem die Menschen sitzen, für die ihr die Fernheilung macht. Ihr könnt euch auch einen Strahl oder Regenbogen vorstellen, der alle erfasst. Oder Zettel mit den Namen drauf in die Hand nehmen. Macht einfach was sich für euch gut und richtig anfühlt!

Vorab wieder ausdehnen und Barrieren senken und natürlich energetisch reinigen und schützen.

Verbindet euch mit der Person, für die ihr das Heilzelt errichtet.

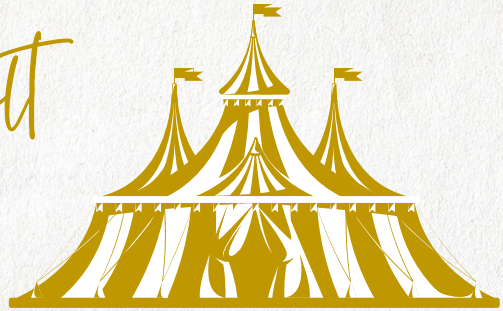
Stellt euch vor, über der Person steht ein Zelt. Aus dem Zelt strahlt die ganze Zeit die heilsame Energie die ihr hineinpackt auf die Person ab.

Legt fest, wie lange das Zelt wirken soll. Dafür könnt ihr den Körper der Person fragen.

Dann fragt den Körper der Person, was ihr alles hinein packen sollt.



# Heilzeit



	A	B	C
1	FREQUENZEN	FARBEN	SYMBOLE
2	HEILSTEINE (energetisch)	ÄTHERISCHE ÖLE (energetisch)	POSITIVE EMOTIONEN
3	HEILENDE CHRISTUSENERGIE	HEILIGE NOTHELFER	ERZENDEL ENERGIE
4	WEISS/GOLDENE HEILENERGIE	CHAKREN REINIGEN/FLUTEN	SEGNUNG



## CHRISTUS ENERGIE

Die Christusenergie ist eine unendlich liebevolle heilsame Energie, die in eurem Körper und in denen, die bereit sind sich dafür zu Öffnen wirklich Wunder wirken kann.

Um die Christusenergie zu nutzen lege deine Hände auf dein Herz und verbinde dich über diesen Spruch damit:

*Ich bitte um die Christusenergie, um die bedingungslose Liebe aus der Reinheit des Herzens, die ... zur Verfügung steht.*

Setze in den Spruch einfach ein, wofür du die Christusenergie nutzen willst. z.B.:  
Ich bitte um die Christusenergie, um die bedingungslose Liebe aus der Reinheit des Herzens, die der Heilung meiner Kopfschmerzen zur Verfügung steht.

Dann danke für die Christusenergie:

*Ich danke der Christusenergie, der Energie der bedingungslose Liebe aus der Reinheit des Herzens, die ... zur Verfügung steht*

Setze hier wieder ein, wofür du die Christusenergie nützt.

Stelle dir nun vor, wie du die Christusenergie durch dein Kronenchakra empfängst und wie sie durch deinen Kopf in dein Herz fließt und von dort über deine Arme in deine Handchakren.

Berühre nun mit deinen Händen die Stelle, die du heilen willst und lasse die Christusenergie dorthin fließen.

Sage dann drei Mal:

*Ich bitte um Vollziehung der Heilung ...*

Lass nun einfach die wunderbare Heilenergie fließen und sei im Vertrauen, dass sie genau weiß, was zu tun ist. Du kannst die Energie noch anweisen, deinen ursprünglichen gesunden Zustand im Körper wieder herzustellen.

Was nun folgt ist sehr intuitiv und individuell.



Mach intuitiv mit deinen Händen was dir an heilsamen Berührungen und Bewegungen in den Sinn kommt. Beobachte die Energie in deinem Körper. Wenn dein Körper sich bewegen will, gib diesem Impuls nach und mache die Bewegungen, die sich gut anfühlen. Lass einfach zu, was mit dir passiert und sei im Vertrauen, dass alles gut und heil wird.

Sage abschließend:

*Ich danke der göttlichen Energie.*

## ERZENGEL RAPHAEL

Die Energie von Erzengel Raphael kannst du auch immer in das Heilzelt packen. Sein Name bedeutet „Gott heilt“ oder „Heiler Gottes“ und er ist der Engel des Heilens.

Er unterstützt uns bei Heilung, Regeneration und Erneuerung. Du kannst jederzeit um seinen Beistand oder seine Energie bitten. Er hilft uns, auf allen Ebenen unseres Lebens wieder in Balance zu kommen.



## DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER

Die 14 Heiligen Nothelfer sind uralte Gebete, die seit Jahrhunderten überliefert wurden. Die Menschen haben seit vielen, vielen Jahren Bedeutung in diese Worte gelegt. Dadurch sind sie sehr wirkungsvoll.

Sie sind noch mächtiger, wenn du sie laut aussprichst, als wenn man du sie nur leise liest. Generell macht es mehr mit den Sprüchen, wenn du deine eigene Stimme hörst. Schließlich ist deine Stimme auch eine Frequenz, die ausgesendet wird.

Um die Nothelfer zu nützen verbinde dich mit dem Universum, dehne dich aus und senke deine Barrieren.

Dann sprich die Gebete.

**DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER**  
**GEBET**

**IHR VIERZEHN  
HEILIGE NOTHELFER  
VERTREIBT WUNDEN UND WEH  
DAS ÜBEL VERBANNT  
DIE LIEBE INS HERZ 3X**

**SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN**

Lebensfreude herstellen  
Depression  
Angst  
Wenn Schutz gewünscht wird  
Um Trauer zu lindern  
Bei Psychosen  
Bei Alpträumen

**DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER**  
**HEILIGER  
CHRISTOPHERUS**

**DU, HEILIGER CHRISTOPHERUS  
UND ALLE NOTHELFER  
HINTER DIR  
BERÜHRE MIT LIEBE DIE WUNDE  
NEHME MIT DEINER HAND DEN  
SCHMERZ  
UND BRINGE DAS GUTE INS HERZ  
3X**

**SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN**

Wunden  
Migräne  
Akute & Chronische Schmerzen  
Zahnschmerzen  
Herzrasen, Herzangst  
Nervenschmerzen  
Augenleiden

**DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER**  
**HEILIGER  
BLASIUS**

**QUAL, ENTZÜNDUNG, PEIN  
HEILE  
VERLASSE DEN LEIB  
DAS GUTE KOMMT REIN  
GESUNDHEIT SOLL SEIN. 3X**

**SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN**

Schmerzen  
Entzündungen Haut/Gelenke  
Husten, Bronchitis, Asthma, usw.  
Ohren  
Juckreiz  
Neurodermitis  
Nervenkrankheiten  
Zuckungen  
Allergien



## DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER

DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER

### HEILIGE MARGARETA

HEILIGE MARGARETA  
DIE WUNDEN HEILE  
UNVERBUNDEN  
DAS BLUT STEHT STILL  
SCHWELLUNG NIMMT AB  
SCHMERZ VERGEH 3X

SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN

Brüche  
Wunden  
Akne usw.  
Menstruationsbeschwerden  
Unfruchtbarkeit  
Wechseljahre  
Stillen von Blutungen

DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER

### HEILIGE KATHARINA

HEILIGE KATHARINA  
BEKÄMPFT DEN TOD  
DREI ROSEN IN DER HAND  
DIE ERSTE WEISS  
DIE ZWEITE ROT  
DIE DRITTE BRINGT ALLES  
INS LOT 3X

SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN

Herpes  
Gürtelrose  
Windpocken  
Brustkrebs  
Zysten  
Sprachstörungen

DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER

### HEILIGE BARBARA

HEILIGE BARBARA  
REINIGE DAS BLUT  
BRING ALLES INS  
GLEICHGEWICHT  
UND ALLES WIRD GUT  
SO SEI ES 3X

SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN

Übersäuerung  
Entgiftung des Körpers  
Immunabwehr  
Aids, Krebs, Rheuma, Diabetes  
Auch als Ergänzung zu anderen  
Gebeten

DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER

### HEILIGER GEORG

HEILIGER GEORG  
STÄRKE DEN KÖRPER  
VERTREIBE DEN BRAND  
NIMM IHN WEG  
MIT HEILIGER HAND 3X

SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN

Fieber  
Erfrierungen  
Verbrennungen (Brand löschen)

DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER

### HEILIGER PANTALEON

WARZE, DIE ICH STREICHE,  
ERWEICHE  
WARZE, DIE ICH SEHE,  
VERGEHE  
HEILE FÜR ALLE EWIGKEIT  
STÄRKE DEN KÖRPER 3X

SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN

Dornwarzen  
Myomen  
Zysten

DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER

### HEILIGER DIONYSIUS

FLECHTE, LEIDEN DER SEELE  
INNERE UNRUH, HEILE  
JUCKREIZ KEHR NIE ZURÜCK  
KÖRPER GESTÄRKT  
MIT GLÜCK 3X

SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN

Seelenleiden  
Innere Unruhe  
Neurodermitis  
Schuppenflechte





## DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER



DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER  
**HEILIGER  
CYRIACUS**

ENTZÜNDUNG UND BRAND  
TREIB ALLES FORT  
ICH FLEHE DICH AN  
VERLASSE DEN  
JETZIGEN ORT 3X

SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN

Für Tiere  
Wundrose  
Allergische Reaktionen der Haut



DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER  
**HEILIGER  
EUSTACHIUS**

BISS, STICH UND BRAND  
NESSELIGE SUCHT, KEHRT AUS  
HINWEG MIT EUCH  
ERGREIFT DIE FLUCHT 3X

SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN

Verbrennungen  
Nesselsucht  
Sonnenbrand  
Stiche  
Allergien



DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER  
**HEILIGER  
ACHATIUS**

SCHMERZ IM GELENK  
ENTZÜNDUNG DER KNOCHEN  
BEFREIE VON LEID  
VERRINGER DIE ZEIT  
SCHICK SIE FORT  
VON DIESEM ORT 3X

SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN

Rückenschmerzen  
Hexenschuss  
Bandscheiben




DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER  
**HEILIGER  
ÄGIDIUS**

ZUNEHMENDER MOND  
DAS WASSER VERTREIBT  
AUS ALLEN BAHNEN  
ZU GLEICHER ZEIT 3X

SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN

Ödeme  
Lymph



DIE 14 HEILIGEN NOTHELFER  
**HEILIGER  
ERASMUS**

ERASMUS BRINGT  
DIE SONNE MIT  
KRANKHEIT TROCKNE AUS  
HEILUNG UND LIEBE ENTSTEHE  
SONNENSCHEN KEHRT  
WIEDER EIN  
IN EIN GLÜCKLICHES  
HEIM (KÖRPER) 3X

SO SOLL ES SEIN!  
IM NAMEN DES VATERS UND  
DES SOHNES UND DES HEILIGEN  
GEISTES, AMEN

Wucherungen  
Tumore  
Myome  
Zysten  
Geschwüre  
Krämpfe  
Magenbeschwerden  
Suchtkrankheiten



## DIE HIMMLISCHEN HELFER

Engel sind Lichtenergie. Licht und Liebe. Du kannst es dir so ähnlich vorstellen, wie wenn du deinen Körper mit buntem Licht flutest. Nur flutest du deinen Körper dann mit dem Licht der Engel.

Wenn du die Heilungen mit anderen Menschen machst, die keinen Bezug zu Engeln haben kannst du auch einfach bei den Sprüchen den Namen der Engel weglassen und ihn nur in Gedanken aussprechen.

Wenn du mit den Engeln nicht zurecht kommst kannst du es genauso machen. Nütze dann einfach die Anleitung, den Segen und die Affirmation ohne den Engel zu erwähnen. Das ist zwar weniger wirkungsvoll, aber besser, als wenn du ein ungutes Gefühl dabei hättest.

Im folgenden ist beschrieben, wie du die Kraft der Engel für dich nutzen kannst:

## HEILUNG DES KÖRPERS – ORGANE REINIGEN

- Verbinde dich mit Erzengel Uriel und danke ihm
- Erde dich mit goldenen Lichtwurzeln
- Atme tief ein und aus
- Rubinrotes Licht strömt ins Kronenchakra, in alle Organe
- Das Licht reinigt und heilt
- Danke deinem Körper
- Atme Blockaden und Unreinheiten aus
- Energie durch Wurzelchakra abfließen lassen

### LICHTSEGGEN

*Ich, Erzengel Uriel, spreche einen reinigenden Segen für deinen Körper und deine Organe aus! Mögest du dich während deines gesamten Erdenlebens vorzüglicher Gesundheit auf allen Ebenen des Seins erfreuen!*

### LICHTHEILUNGS-AFFIRMATION

*Ich lasse auf allen Ebenen des Seins Heilung zu!  
Mein Körper, Geist und Seele erfreuen sich vollkommener Gesundheit! Ich akzeptiere meinen Körper, Geist und Seele als wunderbares, makelloses Werkzeug Gottes!*



## HEILUNG DES KÖRPERS - BLUT REINIGEN

- Verbinde dich mit Erzengel Michael und danke ihm
- Erde dich mit goldenen Lichtwurzeln
- Atme tief ein und aus
- Blaues Licht strömt ins Kronenchakra, ins Blut
- Das Licht reinigt und heilt
- Danke deinen Blutkörperchen
- Atme unharmonische Energien und Unreinheiten aus
- Atme weiter, bis sich Leichtigkeit einstellt

### LICHTSEGEN

*Ich, Erzengel Michael spreche einen reinigenden Segen für dein Blut aus. Möge dein Blut von allen unharmonischen Energien für immer befreit sein!*

### LICHTHEILUNGS-AFFIRMATION

*Ich nehme die Hilfe Erzengel Michaels freudig an!*

*Ich lasse los und lasse Reinigung zu! Mein Blut ist frei von alten Energien.*

## HEILUNG DES KÖRPERS - KÖRPERZELLEN

- Verbinde dich mit Erzengel Gabriel und danke ihm
- Erde dich mit goldenen Lichtwurzeln
- Atme tief ein und aus
- Orange-goldenes Licht umhüllt deinen Körper und wärmt ihn
- Die Flammen der Liebe fluten deine Körperzellen
- Danke deinen Körperzellen
- Lass alles, was nicht Liebe ist los
- Atme weiter bis dein Energiepegel steigt und ein angenehmes Gefühl da ist

### LICHTSEGEN

*Ich, Erzengel Gabriel, segne deine Körperzellen mit der Kraft meines göttlichen Lichts. Mögen sich Licht, Liebe und Freude auf Lebenszeit in deinem Organismus einquartieren.*

### LICHTHEILUNGS-AFFIRMATION

*Meine Körperzellen sind mit Engelsenergie angereichert und ich bin gesund und voller Vitalität! Ich stehe im Fluss des Lebens! Ich habe all die Lebenskraft zur Verfügung, die ich brauche!*



## HEILUNG DER EMOTIONEN - INNERES KIND

- Verbinde dich mit Erzengel Chamuel und danke ihm
- Erde dich mit goldenen Lichtwurzeln
- Atme tief ein und aus
- Rosarotes Licht umhüllt dich sanft, wie eine liebende Wolke aus Zuckerwatte
- Die heilende Energie fließt ins Herz zu deinem Inneren Kind und transformiert Schmerzen und Traurigkeit.
- Das Herz wandelt sich in eine lichtvolle, freudige Spielwiese
- Rosa Heillicht strömt bis das Innere Kind müde vom Spielen glücklich einschläft.

### LICHTSEGGEN

*Ich, Erzengel Chamuel, segne dein Inneres Kind mit dem ewigen Licht Gottes! Möge dein Inneres Kind als freier und geheilter Anteil deines Selbst die innere, nie versiegende Quelle deiner Kreativität beflügeln!*

### LICHTHEILUNGS-AFFIRMATION

*Ich richte meine innere Sicht in fürsorglicher Aufmerksamkeit und Liebe auf mein Inneres Kind und bin offen für dessen Wünsche und Bedürfnisse! Mein inneres Kind ist geheilt und ein harmonischer Anteil meines Selbst! Ich liebe mein inneres Kind bedingungslos.*

## HEILUNG DER EMOTIONEN- WUT UND VERBITTERUNG

- Verbinde dich mit Erzengel Uriel und danke ihm
- Erde dich mit goldenen Lichtwurzeln
- Atme tief ein und aus
- Kraftvolles rubinrotes Licht füllt deine Aura mit Wärme und Geborgenheit
- Du fasst die Intention, Wut, Verbitterung und Ängste an Erzengel Uriel abzugeben
- Ein Strahl des rubinroten Lichts fließt durch dein Kronenchakra bis ins Wurzelchakra
- Mit jedem Atemzug gibst du Emotionen ab und entfachst das Feuer der Liebe
- Energieblockaden werden transformiert
- Atme weiter, bis du ein zufriedenes Gefühl im Unterbauch spürst

### LICHTSEGGEN

*Ich, Erzengel Uriel, segne deine Emotionen! Mögen sie dich fortan basierend auf der Kraft der bedingungslosen Liebe, harmonisch, friedlich und sanft durch dein Erdenleben begleiten!*

### LICHTHEILUNGS-AFFIRMATION

*Ich lasse Wut und Erbitterung los und Liebe und Freude zu! Ich führe ein harmonisches Leben, im Urvertrauen auf Gott und das Universum, welches mir jederzeit genau das zur Verfügung stellt, was ich in meinem Erdendasein brauche! Ich BIN Liebe, Freude und Harmonie!*



## HEILUNG DER EMOTIONEN – SPIRITUELLES HERZ

- Verbinde dich mit Erzengel Raphael und danke ihm
- Erde dich mit goldenen Lichtwurzeln
- Atme tief ein und aus
- Smaragdgrünes Licht fließt erfrischend ins Kronenchakra ein bis ins Herzchakra
- Danke deinem Herz
- Dein Herz nimmt heilende Energie auf und erneuert sich
- Lass mit jedem Atemzug alles los, was nicht Liebe ist
- Atme weiter, bis dein Herz eine Oase von Frieden, Freude und Zufriedenheit ist und sich leicht und frei anfühlt.

### LICHTSEGEN

*Ich, Erzengel Raphael, segne dein Heiliges Herz mit dem Licht Gottes! Möge dein Herz in Freiheit und Leichtigkeit jubilieren und ein Magnet der Liebe sein!*

### LICHTHEILUNGS-AFFIRMATION

*Ich öffne mein Herz dem Licht, der Kraft und der Liebe Gottes! Ich ehre mein Heiliges Herz mit jedem Herzschlag! Mein Herz ist ein Magnet der Dankbarkeit, der Freude und der Liebe!*

## HEILUNG DES GEISTES – GEDANKENMUSTER

- Verbinde dich mit Erzengel Raziel und danke ihm
- Erde dich mit goldenen Lichtwurzeln
- Atme tief ein und aus
- Heiliges Licht strömt näher
- Setze die Intention, dass dein Unterbewusstsein sich öffnen und Altlasten aufgeben darf!
- Bedanke dich für Schutz und Vertrauen
- Übergib die Lösung veralteter Gedankenmuster Erzengel Raziel
- Indigoblaue Energie breitet sich wie ein strahlender Sternenhimmel in deinem Energiefeld aus
- Sie strömt ins Kronenchakra und flutet dein Dritte Auge.
- Die Energie wäscht die veralteten Gedankenmuster weg
- Atme weiter, bis sich Klarheit und innere Balance einstellen

### LICHTSEGEN

*Ich, Erzengel Raziel, segne dein Drittes Auge mit der allmächtigen Kraft der Liebe! Möge dein Drittes Auge von nun an im Innen und im Außen göttliche Liebe erschauen!*

### LICHTHEILUNGS-AFFIRMATION

*Ich öffne mein Drittes Auge der kosmischen Kraft des Lichtes und der Liebe. Ich lasse mein Drittes Auge im klaren Licht meiner Einsicht erstrahlen. Ich erblicke Gott in jedem beseelten Wesen!*



## HEILUNG DES GEISTES GEIST ÖFFNEN

- Verbinde dich mit Erzengel Zadkiel und danke ihm
- Erde dich mit goldenen Lichtwurzeln
- Atme tief ein und aus
- Violettes Licht strömt ins Kronenchakra und breitet sich über deinen Geist aus.
- Atme bewusst langsam und sauge die himmlische, revitalisierende Energie auf
- Die Energie breitet sich in deinem Geist aus, bis er gesättigt ist
- Atme weiter, bis dein Geist entspannt ist und voller Vitalität und Tatendrang

### LICHTSEGEN

*Ich, Erzengel Zadkiel, segne deinen Geist mit der unermesslichen Macht des Kosmos. Mögen göttliche Kraft und Energie fortan in deinem Geiste residieren!*

### LICHTHEILUNGS-AFFIRMATION

*Ich öffne mein Herz dem Licht, der Kraft und der Liebe Gottes! Ich ehre mein Heiliges Herz mit jedem Herzschlag! Mein Herz ist ein Magnet der Dankbarkeit, der Freude und der Liebe! Mein Geist ist unzertrennbar mit meinem Heiligen Höheren Selbst verbunden! Mein Geist ist ein Instrument Gottes! Als Mitschöpfer Gottes setze ich meinen Geist in Liebe und mit Liebe in allen Lebenslagen ein!*

## HEILUNG DER SEELE - HÖHERES SELBST

- Verbinde dich mit Erzengel Zadkiel und danke ihm
- Erde dich mit goldenen Lichtwurzeln
- Atme tief ein und aus
- Violettes Licht umgibt dich und hüllt dich in einen Mantel der Liebe und des Lichts
- Fasse die Intention, den EGO-Erdenwillen dem Heiligen Göttlichen Plan zu übergeben und bitte Erzengel Zadkiel, die Verbindung zu deinem Höheren Selbst zu festigen und vertiefen
- Lass violettes Licht in dein Kronenchakra fließen und fülle es mit Licht und Liebe
- Eine strahlende Silberschnur entsteht die dein Kronenchakra mit deinem Höherem Selbst verbindet, sie speist dein Energiefeld mit Liebe und Intuition
- Lade dein Heiliges Selbst ein, die treibende Kraft zu sein

### LICHTSEGEN

*Ich, Erzengel Zadkiel, weihe und segne diese Verbindung mit göttlichem Licht! Mögest du allezeit bereit sein, die Weisheit deines Höheren Selbst in dein Erdenleben aufzunehmen!*

### LICHTHEILUNGS-AFFIRMATION

*Ich bin untrennbar mit meinem Höheren Selbst verbunden. Ich ehre das göttliche Licht der Weisheit und der Liebe in mir! Ich BIN das Licht!*



## HEILUNG DES GEISTES - ÄNGSTE

- Verbinde dich mit Erzengel Jophiel und danke ihm
- Erde dich mit goldenen Lichtwurzeln
- Atme tief ein und aus
- Ein goldener Lichtnebel umgibt dich und wird dichter
- Fasse die Intention, bewusste und unbewusste Ängste los zu lassen & durch gesundes Selbstbewusstsein zu ersetzen
- Dein Höheres Selbst leitet den Prozess
- Ein goldgelber Strahl tritt in dein Kronenchakra, flutet völlig das Solarplexus Chakra, bindet alle Ängste und löst sie durch Liebe
- Atme und lass die Transformation zu
- Atme weiter, bis dein Solarplexus sich rund, wohlig warm und entspannt anfühlt.

### LICHTSEGEN

*Ich, Erzengel Jophiel, segne deinen Solarplexus mit dem strahlenden Licht der Liebe und der Freude! Möge dein Leib immerfort von Angst befreit sein, mögen dich fortan sonnige, liebevolle Gefühle durch deine Tage leiten und begleiten!*

### LICHTHEILUNGS-AFFIRMATION

*Ich bin von allen Ängsten befreit! Liebe, Lebenslust, Lebensfreude und Freiheit regieren von nun an in meinem Leben! Ich BIN die allgegenwärtige, lichtvolle, freudenerfüllte Kraft Gottes!*

## HEILUNG DER SEELE - AHNENHEILUNG

- Verbinde dich mit Erzengel Raphael und danke ihm
- Erde dich mit goldenen Lichtwurzeln
- Atme tief ein und aus
- Smaragdgrünes Licht umhüllt dich mit seiner heilenden Kraft
- Fasse im Herzen die Intention:
- Liebe Ahnen, ich ehre euch von ganzem Herzen für das Licht, welches ihr in diesem Leben und auch in meinem Vorleben zu meinen Gunsten hinterlassen habt. Ich ersuche euch nun, Erzengel Raphael zu erlauben, die Schatten, die zurückgeblieben sind, zu lösen und zu heilen. Ihr habt das Beste getan, was ihr tun konntet, und ich danke euch aufrichtig für euren Beitrag!
- Deine Ahnen kommen, Erzengel Raphael berührt sie am Herzchakra und am Kronenchakra, heilt die dunkle Schatten der Vergangenheit und wandelt sie in goldenes, schimmerndes Licht.

### LICHTSEGEN

*Ich, Erzengel Raphael, segne deine Ahnen mit dem Heiligen Licht der Transformation. Möget ihr frei von allem irdischen Karma in eure nächste Inkarnation gehen!*

### LICHTHEILUNGS-AFFIRMATION

*Ich vergebe meinen Ahnen und mir selbst und setze sie frei von aller Schuld! Ich bin vom Karma meiner Ahnen auf immer und ewig befreit! Ich ehre meine Ahnen für ihr Dasein und die Seelenlehren, die sie mir vermittelt haben!*



## HEILUNG DER SEELE - SEELENANTEILE

- Verbinde dich mit Erzengel Gabriel und danke ihm
- Erde dich mit goldenen Lichtwurzeln
- Atme tief ein und aus
- Orange-Goldenes Licht umgibt dich wie eine warme, leichte Seidendecke
- Du fühlst dich von dieser Energie angenommen und beschützt
- Atme Energie ein, sie fließt in dein Herzchakra
- Lege deine Hände auf das Herzchakra und sprich die Licht-Einladung aus:
- Liebe verlorene Anteile meiner Heiligen Seele! Ich lade euch innigst ein, nach Haues in mein Heiliges Herz zurück zu kehren, welches von Erzengel Gabriel bewacht und behütet wird. Ihr seid in Sicherheit und gut bei mir aufgehoben. Ich liebe euch und begrüße euch auf das aller herzlichste in eurem lichterfüllten Heim!
- Atme weiter, bis ein "Ich bin vollständig" Gefühl da ist

### LICHTSEGEN

*Ich, Erzengel Gabriel, segne deine Heilige Seele mit dem herrlichen Licht Gottes! Möge deine Seele frei wie ein Vogel und leicht wie eine Engelsfeder sein!*

### LICHTHEILUNGS-AFFIRMATION

*Ich ehre mein Heiliges Herz als den Tempel meiner Seele!*

*Meine Seele ist vollständig, alle Anteile meiner Seele sind zu einem harmonischen Ganzen vereinigt. Ich BIN ein leuchtendes Seelenwesen, voll göttlicher Kraft und Weisheit!*





## KÖRPERPROZESS - HEILMEDITATION

- An das Universum, die heiligen Lichthelfer und die heilige Christusenergie, danke für euren Segen und eure Heilung.
- Schließe deine wunderschönen Augen, und legen deine Zunge an den Gaumen.
- Stelle dir leuchtendes, flüssig weißes Licht auf deinem Kopf vor. Das leuchtende, flüssige weiße Licht tritt durch dein Kronenchakra in deinen Körper, in deinen Kopf, deine Arme und Beine. Es fließt von deinem Kopf in deinen Körper und tritt an den Händen und Füßen wieder aus.
- Das leuchtende, flüssige weiße Licht fließt in dein Gehirn, in deine rechte Gehirnhälfte, deine linke Gehirnhälfte, und füllt das Gehirn vorne, hinten und in der Mitte. Dein ganzes Gehirn ist hell und gesund.
- Die Zirbeldrüse und die Hypophyse sind mit leuchtendem weißem Licht gefüllt. Sie sind voller Licht und Leben.
- Das universale heilende Licht fließt in deine Augen, die Nase, die Ohren, das Zahnfleisch und den Mund. Du bist voller Licht und Leben. Du bist gesund. Dein Kopf ist voller Licht und Leben.
- Dein Kiefer, die Kehle und der Hals sind gefüllt mit leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Du bist gesund.
- Deine Wirbelsäule ist gefüllt mit strahlendem heilendem Licht. Deine Wirbelsäule wird heller. Sie wird biegsamer. Dein ganze Rückgrat ist gefüllt mit leuchtendem, flüssigem Licht, besonders der untere Rücken und das Steißbein. Sie sind hell und gesund.
- Deine Lungen sind gefüllt mit leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Deine Lungen sind hell und gesund. Deine Lungen sind gefüllt mit Licht und Leben. Sie sind gefüllt mit universaler Heilungsenergie.
- Dein Herz und die Thymusdrüse sind gefüllt mit leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Sie sind hell und gesund.
- Deine Brust ist voller universaler Heilungsenergie. Sie ist hell und gesund.
- Die Leber und die Gallenblase, die sich unter der rechten unteren Rippe befinden, sind voll mit leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Sie sind hell und gesund.
- Die Milz, die sich unter der linken unteren Rippe befindet, ist voll mit leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Sie ist hell, gesund und stark.
- Magen, Bauchspeicheldrüse und Dünn- und Dickdarm sind voll mit leuchtendem, flüssigem weißem Heilungslicht. Sie sind hell und gesund.



## KÖRPERPROZESS - HEILMEDITATION

- Deine Nieren und Nebennieren sind voll mit leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Sie sind voller Heilungslicht und voller Leben. Sie sind hell und gesund.
- Deine Sexualorgane und deine Blase sind erfüllt von leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Sie sind hell, stark und gesund.
- Deine Schultern sind voll mit leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Sie sind entspannt und voller Licht.
- Deine Arme sind voll von leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Sie sind hell und gesund. Die Achselhöhlen, Ellenbogen, Handgelenke, Hände und Finger sind voll von leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Sie sind hell und gesund.
- Deine Beine sind gefüllt mit leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Sie sind voller Licht und Leben.
- Deine Hüften, Knie, Knöchel und Füße sind gefüllt mit leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Sie sind gesund und stark.
- Jede Zelle deines Körpers und jede Blutzelle sind gefüllt mit leuchtendem, flüssigem weißem Licht. Dein Blut ist gesund. Dein Blut ist voller Licht und Leben.
- Deine endokrinen Drüsen sind gesund und arbeiten harmonisch. Jedes Organ deines Körpers ist gesund und von Licht erfüllt.
- Dein ganzer Körper ist mit Licht gefüllt und voller Leben. Er ist gesund und stark.
- Sag zu dir: »Ich bin glücklich. Ich bin voller Liebe und Licht. Mein Körper ist gesund. So sei es.«
- Mit dem folgenden Gebet kannst du die Selbstheilung beschließen:
- An das Universum, die heiligen Lichthelfer und die heilige Christusenergie, danke für euren Segen und eure Heilung.
- In vollem Glauben: So sei es!



## KÖRPERPROZESS - EIN AURASCHILD KREIEREN

Ich zeige dir, wie du einen ätherischen Auraschild kreieren kannst. Er kann dich jederzeit vor negativen Energien schützen, die du um dich herum antriffst. Er schützt dich auch vor psychischer Verunreinigung und hilft dir dabei, ruhig und klar zu bleiben.

- Schließe deine Augen
- Fühle dein Wurzelchakra oder dein Steißbein
- Lege die Zunge oben an deinen Gaumen. Dadurch schließt sich der Kreislauf zwischen deinen vorderen und hinteren Meridianen. Dadurch erhöht sich das Energieniveau in deinem Körper.
- Atme langsam ein, während du bis sieben zählst.
- Halten deinen Atem eine Zählzeit lang an.
- Und atme langsam wieder sieben Zählzeiten aus.
- Warten eine Zählzeit, bis du wieder einatmest.
- Atme nun die ganze Zeit lang in dieser Form weiter, während du deinen ätherischen Auraschild kreierst.
- Denk auch daran, die Zunge oben am Gaumen zu lassen.
- Visualisiere nun vor dir eine hellorange- oder pfirsichfarbene elliptische Lampe.
- Stell dir vor, du bist ganz klein und begibst dich in diese elliptische Lampe hinein.
- Du bist jetzt in dieser Lampe.
- Stell dir vor, dass du vollständig (oben, in der Mitte, unten, vorne und hinten) von einem strahlenden hellorangenen Lichtschild umgeben bist.
- Spüre voller Überzeugung, dass dieser ätherische Schild tatsächlich sehr stark und undurchdringlich ist. Weise den Schild an, dass er von innen nach außen durchlässig ist und von außen nach innen undurchlässig.
- Visualisiere, dass das hellorange Licht einen metallischen Glanz erhält.
- Konzentriere dich nun auf dein Herz- und dein Kronenchakra.
- Dann projiziere rosa-goldenes Licht auf deinen Schild und male ihn damit an.
- Formuliere die Absicht, dass sich alle negativen Gedanken und Energien, die auf dich gerichtet sind, in Ruhe, Verständnis und Frieden verwandeln mögen.
- Atme noch neunmal in der Prana-Atemtechnik – sieben Zählzeiten ein – Pause – sieben Zählzeiten aus - Pause.



- Sag zu dir: »Ich bin geschützt vor allen psychischen Angriffen und Verunreinigungen. Ich bin geschützt vor Leid und Gefahr. So sei es. Der Schutz dieses Schildes wird zwölf Stunden anhalten. So sei es. Dieser Schild ist undurchdringlich und unzerbrechlich. Dieser Schild ist von innen nach außen durchlässig. So sei es. Liebes Universum, liebe Lichthelfer, ich danke euch, dass ihr mich vor allen mentalen Angriffen und Verunreinigungen, vor Leid und Gefahr schützt. In Dankbarkeit und Glauben! So sei es!«

Wenn du den Schild nicht für einen bestimmten Zeitraum programmierst, wird er nach kurzer Zeit verschwinden.

Es ist wichtig, dass er von innen nach außen durchlässig ist, damit deine negativen Gedanken und Energien abfließen können. Wäre er undurchlässig würden deine Emotionen wie Wut,.. deine Psyche vergiften.

Wenn du dein Schild nicht mit der rosa Schicht ausstattest, werden alle negativen Gedanken, die dir jemand schickt um ein Vielfaches stärker an die Person zurück geworfen. Der Schild der dich schützt könnte dann jemandem schaden, den du liebst und nicht verletzen willst. Deswegen solltest du ihn immer mit der Fähigkeit ausstatten, negative Gefühle zu verwandeln.

Um die Wirksamkeit deines Schildes nicht zu schwächen darfst du dich weder fürchten, noch daran zweifeln. Sei vollkommen überzeugt davon, dass der Schild existiert, dich schützt und von außen undurchdringlich ist.

Deine Emotionen wie Wut, Zorn, Angst und Zweifel wirken zerstörerisch auf dein Auraschild.

Die Technik kannst du auch für andere Menschen anwenden! Du kannst auch dein Auto, deine Wohnung oder dein Haus in einen Auraschild packen.



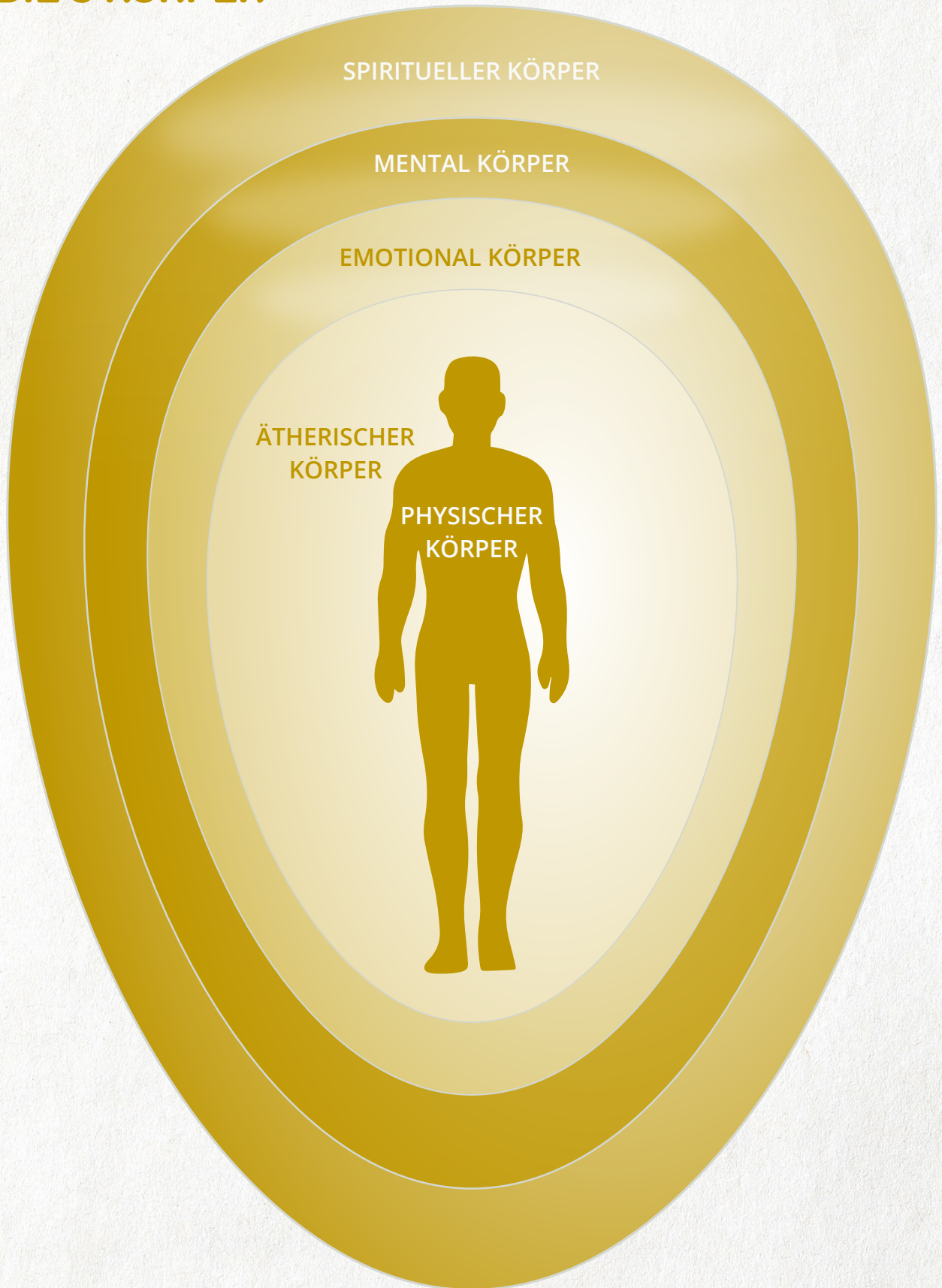
# EMPOWER *yourself*



## MODUL 6



# DIE 5 KÖRPER





# DIE 5 KÖRPER

Unser Körper besteht nicht nur aus unserem sichtbaren Körper. Unsere Aura, also das Energiefeld, das den Körper umgibt, besteht noch aus weiteren Körpern. Du kannst auch Auraschichten dazu sagen. Hier sind die wichtigsten davon:

## 1 PHYSISCHER KÖRPER

Das ist unser Körper, wie wir ihn kennen.

## 2 ENERGIE KÖRPER

Er wird auch ätherische Aura genannt. Er energetisiert und vitalisiert unseren Körper. Dank ihm bleibt unser Körper trotz aller Stoffwechselprozesse in der gleichen Form und Gestalt.

## 3 EMOTIONAL KÖRPER

Wenn der physische Körper stirbt lebt die Seele im Emotionalkörper, der auch Astralkörper genannt wird weiter. Der Emotionalkörper ist auf das Fühlen spezialisiert. Dank ihm können wir Emotionen wahrnehmen.

## 4 MENTAL KÖRPER

Im Mentalkörper wohnt unser Verstand. Er ist spezialisiert auf das Empfangen, Verarbeiten und Aussenden von Informationen.

## 5 SPIRITUELLER KÖRPER

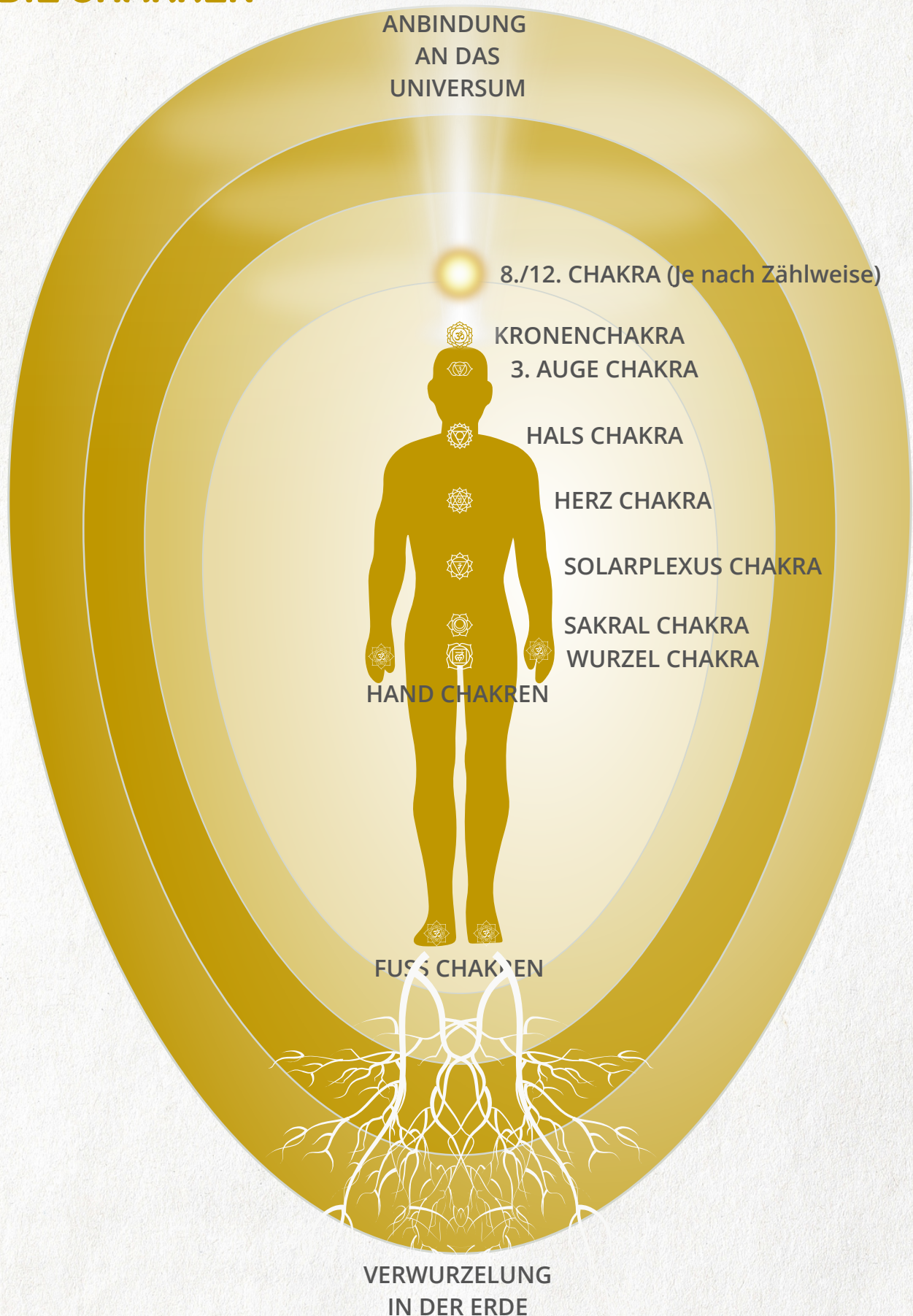
Er wird auch Seelen- Aura genannt. Im spirituellen Körper steckt unser spirituelles Potential, die Seelenbewusstheit, Liebe, Schöpferkraft, Erleuchtung, das sich eins fühlen,...

Schäden im Energiekörper wirken sich immer auch auf unseren physischen Körper aus und umgekehrt.

Ist unser Energiekörper stark, dient er auch als Schutzschild gegen Keime und kranke Energie.



# DIE CHAKREN







## DIE CHAKREN

Die zwischen Wurzelchakra und Kronenchakra liegenden Chakren sind entlang der Wirbelsäule aufgefädelt.

Sie strahlen stets nach vorne und auch nach hinten aus.





## DIE CHAKREN

Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Rad oder Kreis. Chakren sind Energiewirbel. Sie liegen an wichtigen Akupunkturpunkten und steuern und energetisieren unsere lebenswichtigen Organe. Sie wirken auch auf unseren psychischen und spirituellen Zustand.

Unsere Chakren sind wie Kraftwerke, die Lebensenergie bereitstellen. Funktioniert ein Chakra nicht, wirkt sich das auch auf die dazugehörigen Organe aus.

Es gibt viele verschiedene Theorien darüber, wie viele Chakren es gibt. Am bekanntesten sind die sieben Hauptchakren und die Hand- und Fußchakren.

Unsere Chakren drehen sich wie eine Spirale. Gesunde Chakren drehen sich im Uhrzeigersinn und ziehen die Lichtenergie des Universums in dein Energiesystem. Die Chakren sorgen generell für deinen Energiehaushalt – auf allen Ebenen – physisch, mental, emotional und spirituell. Sie versorgen dich also mit Vitalität und sie sind auch mit deinem Hormondrüsen verbunden.

Störungen in den Chakren zeigen sich immer zuerst auf spiritueller Ebene. Werden sie dort nicht ausgeglichen, werden sie zu einem mentalen Problem. Und wenn du dieses verdrängst, zeigt es sich in Emotionen und manifestiert sie sich schließlich auf körperlicher Ebene.

Sind deine Chakren ausgeglichen, befindest du dich im Gleichgewicht, seelisch, emotional und auch körperlich. Chakrenausgleich steigert auch deine körperliche Leistungsfähigkeit und erleichtert die Selbsterfahrung.



## DAS WURZEL CHAKRA

öffnet sich nach unten in die Erde

**Position:**

Basis der Wirbelsäule, zwischen Anus und Genitalien

**Aufgabe:**

Angst auflösen und Urvertrauen zurück gewinnen,  
Sicherheit und Überleben

**Emotionaler Fokus:**

ursprüngliche oder früheste Gefühle

**Spirituelles Thema:**

es verdienen, zu existieren, Fähigkeit physische Energie wahrzunehmen

**Zugeordnete Drüsen:**

Nebenniere

**Zugeordnete Organe:**

Wirbelsäule, Knochen, Beckenboden, Dick- und Enddarm

**Themen:**

Stabilität, Durchsetzungsfähigkeit, Instinkt, Urvertrauen, Sicherheit, Erdung,  
körperliche Bewegung

**Störungen und Blockaden:**

Depressionen, Existenz-Ängste, mangelndes Vertrauen in sich selbst und die Welt,  
mangelnde Lebensfreude, Schuld, Scham, Wut, Materialismus

**Physisches »Chakra-Futter«:**

frische Luft, Erde, Natur, Gartenarbeit, barfuß laufen, trommeln

**Aromatherapie-Essenzen:**

Zeder, Ylang-Ylang, Schwarzer Pfeffer, Black Bruce,  
Spikenard, Vetiver

**Edelsteine:**

Rauchquarz, Granat, Hämatit, Roter Jaspis, Schwarzer Onyx

**Farbe:**

rot

**Mantra für das Wurzelchakra:**

„Ich öffne mich dem Urvertrauen in mir,  
ich bin sicher und geborgen.“





## DAS SAKRAL CHAKRA

ist hinten und vorne geöffnet

**Position:**

Unterbauch, etwa 4 Finger breit unterhalb des Bauchnabels

**Aufgabe:**

Schuldgefühle loslassen und Freude erlangen,  
Gefühle und Kreativität, Sexualität

**Emotionaler Fokus:**

alle Gefühle

**Spirituelles Thema:**

Fähigkeit, Gefühle zum Ausdruck zu bringen und Gefühle anderer wahrnehmen

**Zugeordnete Drüsen:**

Keimdrüsen

**Zugeordnete Organe:**

Geschlechts-, Unterleibsorgane, Immunsystem, Gebärmutter, Prostata

**Themen:**

Sexuelle Energie, Kreativität, Selbstwertgefühl, Lust und Lust am Leben,  
Lebensfreude

**Störungen und Blockaden:**

psychische Schwäche, Motivationslosigkeit, Stimmungsschwankungen, Rache,  
Eifersucht, Suchtverhalten, Neid, Depressionen

**Physisches »Chakra-Futter«:**

(Bauch)-Tanzen, Baden, Schwimmen, viel Wasser trinken,  
feine Speisen genießen, Aromatherapie, Massagen

**Aromatherapie-Essenzen:**

Geranium, Sandelholz, Orange, Chamomile, Mandarine,  
Pink Pepper

**Edelsteine:**

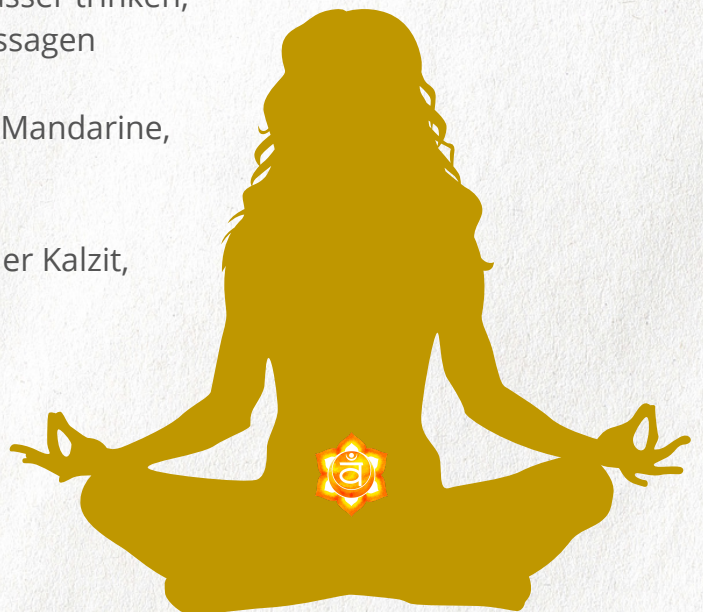
Bernstein, Karneol, Goldstein, Orangefarbener Kalzit,  
Tigerauge

**Farbe:**

orange

**Mantra für das Sakralchakra:**

„Ich bin unendlich kreativ und verbinde  
mich mit meiner sexuellen Kraft.“





## DAS SOLARPLEXUS CHAKRA

ist hinten und vorne geöffnet

**Position:**

oberhalb des Bauchnabels

**Aufgabe:**

Schamgefühl verabschieden und die Willenskraft stärken,  
Durchsetzungsvermögen, Macht, Erfolg

**Emotionaler Fokus:**

Ängste, Zweifel, Gefühle die das Selbstbewusstsein untergraben

**Spirituelles Thema:**

Ermächtigung, Hellfühlen mentaler Informationen

**Zugeordnete Drüsen:**

Bauchspeicheldrüse

**Zugeordnete Organe:**

Magen, Dünndarm, Leber, Milz, Vegetatives Nervensystem

**Themen:**

Wille, Macht, Selbstwert und Selbstbewusstsein, Tatkraft und Tatenfreude

**Störungen und Blockaden:**

Machtgier, krankhafter Ehrgeiz, Gefühlskälte, Ess- und Schlafstörungen,  
Panik-Attacken, Vorurteile, Misstrauen, Lügen

**Physisches »Chakra-Futter«:**

viel Wärme und Sonne, sanfte Musik, am Lagerfeuer sitzen

**Aromatherapie-Essenzen:**

Zitronengras, Bergamotte, Rosmarin, Neroli, Ginger,  
Black Pepper

**Edelsteine:**

Citrin, Gelbe Jade, Gelber Jaspis, Rutilierter Quarz, Pyrit

**Farbe:**

gelb und goldgelb

**Mantra für das Solarplexuschakra:**

„Ich bin kraftvoll und in meiner Mitte.“





## DAS HERZ CHAKRA

ist hinten und vorne geöffnet

**Position:**

in der Mitte des Brustbeins

**Aufgabe:**

Traurigkeit loslassen und Liebe empfangen,  
Beziehungen und Heilung

**Emotionaler Fokus:**

Emotionen in Beziehungen, Gefühle die mit Liebe zu tun haben,  
Dankbarkeit und Anerkennung

**Spirituelles Thema:**

Verbindung mit dem Göttlichen

**Zugeordnete Drüsen:**

Thymusdrüse

**Zugeordnete Organe:**

Herz, Lunge, Bronchien, Blutdruck, Immunsystem

**Themen:**

Liebe, Hingabe, Mitgefühl, Toleranz, Herzenswärme

**Störungen und Blockaden:**

Lieblosigkeit, Einsamkeit, Enttäuschung, Depression, Gefühlskälte,  
Liebe und Zuneigung nicht annehmen können

**Physisches »Chakra-Futter«:**

Sich viel in der Natur aufhalten, sich selbst verwöhnen, kuscheln,  
sich selbst und anderen Zuneigung entgegenbringen

**Aromatherapie-Essenzen:**

Rosenöl, Eukalyptus, Pfefferminze, Juniper Berry,  
Ylang-Ylang

**Edelsteine:**

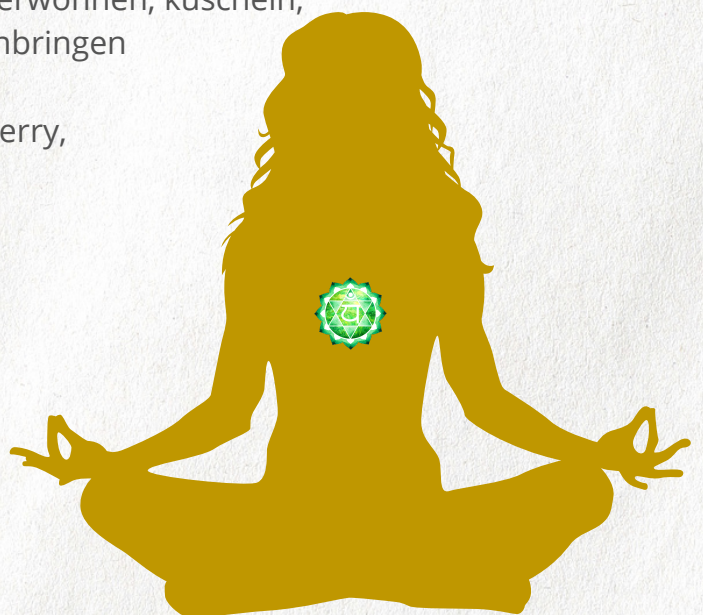
Amazonit, Chrysopras, Smaragd, Aventurin,  
Grüner Kalzit

**Farbe:**

grün, rosa

**Mantra für das Herzchakra:**

„Ich bin Liebe.“





## DAS HALS CHAKRA

ist hinten und vorne geöffnet

**Position:**

Kehle

**Aufgabe:**

Den Kloß im Hals lösen und die eigene Wahrheit finden, Kommunikation und Führung

**Emotionaler Fokus:**

Ausdruck aller Emotionen

**Spirituelles Thema:**

Weitergeben/Teilen der göttlichen Führung, Hellhören

**Zugeordnete Drüsen:**

Schilddrüse

**Zugeordnete Organe:**

Atemwege, Stoffwechsel, Nervensystem, Arme und Nacken, Hals

**Themen:**

Kommunikation, Selbstwert, verbaler Ausdruck und Kreativität, seine Wahrheit kommunizieren

**Störungen und Blockaden:**

Unsicherheit, Angst, Angst, seine Wahrheit zu leben, Versagen, Verzweiflung, Beengung, Hemmungen, Schüchternheit, Nervosität, Unterwürfigkeit

**Physisches »Chakra-Futter«:**

Am Meer sein, singen und musizieren, Mantras singen

**Aromatherapie-Essenzen:**

Salbei, Geranium, Zitrone, Clove, Blue Chamomille

**Edelsteine:**

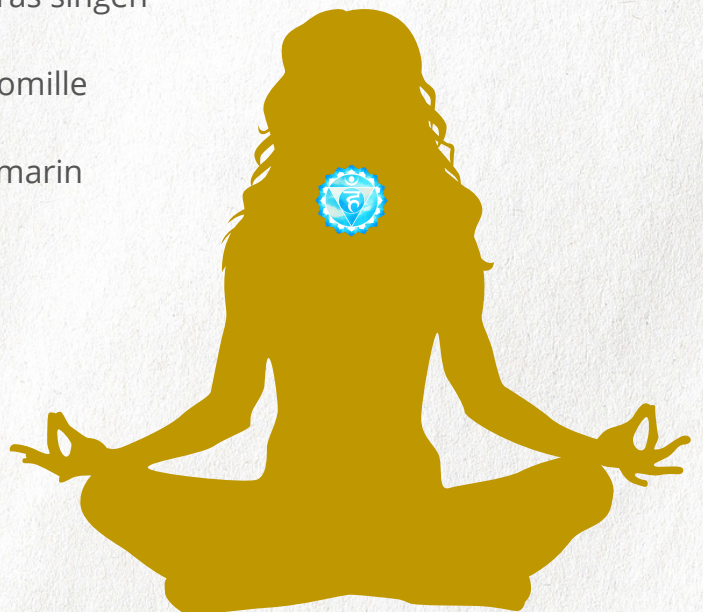
Angelit, Kyanit, Sodalith, Blauer Apatit, Aquamarin

**Farbe:**

saphirblau/hellblau

**Mantra für das Halschakra:**

„Ich spreche meine Wahrheit.“





## DAS DRITTE AUGEN CHAKRA

ist hinten und vorne geöffnet

**Position:**

in der Stirnmitte zwischen den Augenbrauen

**Aufgabe:**

Neid auflösen und das dritte Auge öffnen,  
Wahrnehmung und Sicht (Einsicht, Rückschau, Zukunftsblick)

**Emotionaler Fokus:**

Gefühle, die etwas mit Selbstannahme zu tun haben, Selbstliebe, Selbsterkenntnis

**Spirituelles Thema:**

Vorstellungsvermögen

**Zugeordnete Drüsen:**

Hirnanhangsdrüse

**Zugeordnete Organe:**

Nase, Augen und Ohren, Tastsinn, Kleinhirn, Nervensystem

**Themen:**

Intuition und Erkenntnis, Manifestationsfähigkeit, Entwicklung der inneren Sinne,  
Selbstreflektion/Selbsterkenntnis, geistige Klarheit, gute Konzentrationsfähigkeit

**Störungen und Blockaden:**

Arroganz, Ängste und Wahnvorstellungen, Tyrannei, geistige Verwirrung  
und Schizophrenie, Konzentrations- und Lernschwächen

**Physisches »Chakra-Futter«:**

sich Raum schaffen, den Sternenhimmel betrachten,  
Märchen lesen, sanfte Meditationen

**Aromatherapie-Essenzen:**

Jasmin, Magnolia, Lavendel, Sandelholz, Clary Sage, Lemon

**Edelsteine:**

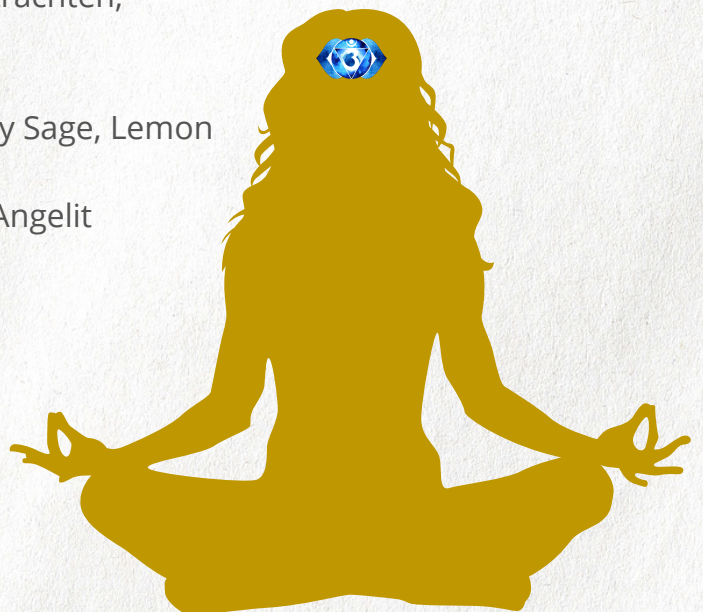
Amethyst, Violetter Fluorit, Lolith, Charoite, Angelit

**Farbe:**

indigoblau

**Mantra für das Dritte Auge:**

„Ich verbinde mich  
mit meiner inneren Wahrheit.“







## DAS KRONEN CHAKRA

ist nur nach oben geöffnet

**Position:**

Mitte der Schädeldecke, über dem Scheitel

**Aufgabe:**

Einsamkeit loslassen und kosmische Energie nutzen,  
Berufung und Spiritualität

**Emotionaler Fokus:**

auf die spirituelle Natur ausgerichtet

**Spirituelles Thema:**

Einheit mit dem Göttlichen, Göttliche Pläne intuitiv erfassen

**Zugeordnete Drüsen:**

Zirbeldrüse

**Zugeordnete Organe:**

Großhirn, Schädeldecke

**Themen:**

Transformation, Weisheit, universelles Bewusstsein, Vollendung,  
Erleuchtung, Gotterkenntnis und Gottvertrauen

**Störungen und Blockaden:**

Hysterie, Verwirrung, geistige Erschöpfung, Weltschmerz, Desorientierung, Phobien

**Physisches »Chakra-Futter«:**

auf den Gipfel eines Berges steigen, den inneren und  
äußeren Horizont erweitern

**Aromatherapie-Essenzen:**

Frankincense, Lotus, Gardenia, Helichrysum, Sandelwood

**Edelsteine:**

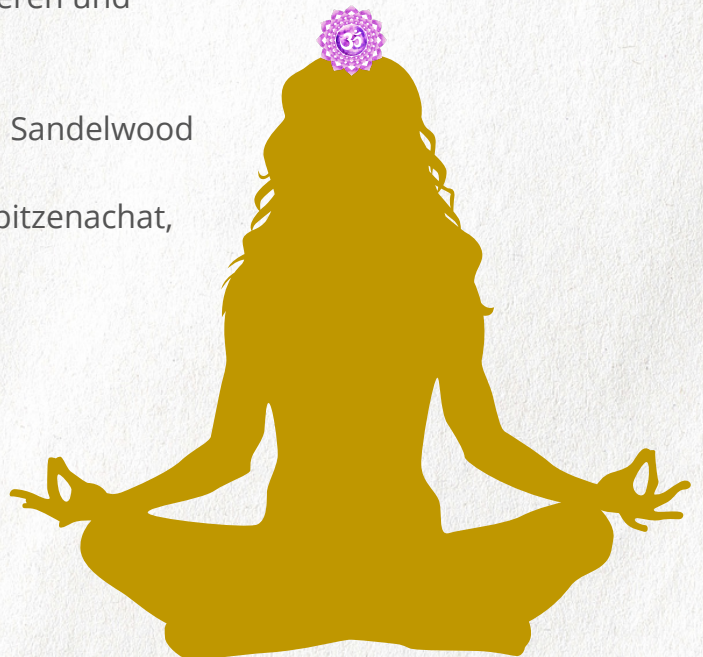
Amethyst, Klarer Quarz, Lepidolith, Blauer Spitzenachat,  
Ametrin

**Farbe:**

violett, weiß

**Mantra für das Kronenchakra:**

„Ich bin verbunden.“





## CHAKREN REINIGEN

Durch das Reinigen der Chakren werden Blockaden gelöst. Dadurch können auch alte Themen wieder hochkommen oder es zeigen sich negative Emotionen die im jeweiligen Chakra gespeichert waren. Sei achtsam mit deinem Körper und teste immer vorab aus, welches Chakra du reinigen sollst. Arbeite auch stets mit der transformierenden Energiesäule damit die negativen Energien nicht in deiner Wohnung landen. Oft sind die benachbarten Chakren des blockierten Chakras auch betroffen und brauchen deine Aufmerksamkeit.

Um deinen Körper nicht zu überfordern reinige lieber nach und nach ein Chakra nach dem anderen und bring es wieder in den Fluss, als alle auf einmal. Am besten ist es, du testest kinesiologisch aus, welches Chakra du zu deinem höchsten Wohl reinigen darfst.

Ich erkläre dir hier den Ablauf der Reinigung. Er ist für alle Chakren ident.

- Bevor du dein Chakra reinigst imaginiere eine transformierende Energiesäule im Zimmer, die alle negativen Energien die dort gespeichert sind entfernt, transformiert und abtransportiert.
- Wenn du willst kannst du dafür auch Erzengel Michael oder Uriel um Hilfe bitten.
- Teste aus, welches Chakra du heute reinigen sollst.
- Drehe es gegen den Uhrzeigersinn und reinige es.
- Gib all die negativen Energien in die transformierende Energiesäule ab reinige das betroffene Chakra, indem du es gegen den Uhrzeigersinn drehst.
- Zieh all die schweren Energien heraus, die sich am Boden des Chakras angesammelt haben.
- Erinnere dich, dass ein Chakra wie ein Trichter geformt ist.
- Drehe dein Chakra weiter gegen den Uhrzeigersinn, bis du das Gefühl hast, dass keine negativen Energien mehr vorhanden sind.
- Du kannst sicherheitshalber auch nachtesten.
- Greife dann nach oben zu deinem neunten Chakra, der strahlenden Sonne über deinem Kopf.
- Nimm eine Kugel farbiges Licht und fülle das Chakra.
- Sprich die Affirmation für das jeweilige Chakra.
- Sprich dabei: „Ich öffne mich dem Urvertrauen in mir, ich bin sicher und geborgen.“



- Damit heilst und reprogrammierst du auch deinen Körper.
- Wenn du fühlst, dass sich das Chakra ausdehnt atme sanft durch die Nase ein und drehe das Chakra im Uhrzeigersinn.
- So aktivierst du es und balancierst es aus.

### **DIE FARBEN FÜR DIE CHAKREN:**

Wurzelchakra: Rot

Sakralchakra: Orange

Solarplexus Chakra: Gelb

Herzchakra: Grün

Halschakra: Blau

Drittes Auge Chakra: Violett

Kronenchakra: Weiß

### **AFFIRMATIONEN FÜR DIE CHAKREN:**

Wurzelchakra: „Ich öffne mich dem Urvertrauen in mir, ich bin sicher und geborgen.“

Sakralchakra: „Ich bin unendlich kreativ und verbinde mich mit meiner sexuellen Kraft.“

Solarplexus Chakra: „Ich bin kraftvoll und in meiner Mitte.“

Herzchakra: „Ich bin Liebe.“

Halschakra: „Ich spreche meine Wahrheit.“

Drittes Auge Chakra: : „Ich verbinde mich mit meiner inneren Wahrheit.“

Kronenchakra: „Ich bin verbunden.“

- Zuletzt kannst du noch durch dein Kronenchakra deinen ganzen Körper mit strahlend weißer Heilenergie fluten. .
- Das strahlende Universumslicht breitet sich nach und nach in deinem ganzen Körper aus. Im Kopf, Hals, den Schultern, den Armen und Händen, es aktiviert die Handchakren, es flutet deinen Rumpf, öffnet deine Herzenergie, fließt in deinen Bauch, dein Becken, die Wirbelsäule und in die Beine bis zu den Füßen. Dort aktiviert es die Fußchakren.
- Bedanke dich bei deinem Körper, umarme ihn sanft und komme langsam, in deinem Tempo wieder zurück ins Hier und Jetzt.



## CHAKREN FLUTEN

Das Chakren fluten ist sanfter als die Chakren Reinigung. Indem du dich nacheinander auf alle Chakren konzentrierst lernst du, ihre Energie zu fühlen. So spürst du mit der Zeit auch, welches Chakra Blockaden hat und welche Energie braucht. Das Fluten der Chakren kannst du auch bei allen Chakren machen. Teste aber auch hier sicherheitshalber vorab aus, ob das für deinen Körper in Ordnung ist. Schließlich gibt es auch überaktive Chakren, denen es nicht gut tut, sie noch stärker zu energetisieren.

- Setze oder lege dich entspannt hin.
  - Atme tief ein und aus. Du spürst wie du mit jedem Atemzug ruhiger und entspannter wirst.
  - Wenn du magst kannst du wieder die Zunge oben an den Gaumen legen.
- 
- Beginne mit dem Wurzelchakra
  - Atme sanft zum Wurzelchakra an der Basis der Wirbelsäule hin
  - Spüre wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Wurzelchakra wächst.
  - Stell dir nun vor, wie aus deinem Wurzelchakra lange kräftige Wurzeln wachsen, die dich mit Mutter Erde verbinden und all deine Sorgen und Ängste abfließen lassen.
  - Gleichzeitig fühlst du, dass über Mutter Erde ein warmes Gefühl von Sicherheit, Geborgenheit und Lebensenergie in deinen Körper aufsteigt.
  - Stell dir nun vor, dass dein Wurzelchakra anfängt, in einem roten Licht zu leuchten.
  - Das rote Licht energetisiert dein Wurzelchakra.
  - Sprich in Gedanken die Affirmation: „Ich öffne mich dem Urvertrauen in mir, ich bin sicher und geborgen.“
  - Genieße noch einmal das warme Gefühl der Geborgenheit und lass es sich in deinem ganzen Körper ausbreiten.



- Dann geh weiter zum Sakralchakra.
  - Atme sanft zum Sakralchakra vier Finger breit unter deinem Bauchnabel hin
  - Spüre wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Sakralchakra wächst.
  - Flute dein Sakralchakra mit orangefarbenen Licht und spüre, wie sich mit dem orangen Licht Harmonie und Wärme in dir ausbreiten.
  - Das orangefarbene Licht hat heilende Kräfte die sich in deinem ganzen Bauchbereich ausbreiten.
  - Sie schenken dir Kreativität, Lebensfreude und Sinnlichkeit.
  - Sprich in Gedanken: „Ich bin unendlich kreativ und verbinde mich mit meiner sexuellen Kraft.“
  - Genieße noch einmal das angenehme Gefühl der Lebensfreude und lass es sich in deinem ganzen Körper ausbreiten.
- 
- Dann geh weiter zum Solarplexus Chakra.
  - Atme sanft zum Solarplexus Chakra zwischen Bauchnabel und Rippenbögen hin
  - Du kannst auch deine Hände auf deinen Bauch legen.
  - Spüre wieder, wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Solarplexus Chakra wächst.
  - Flute dein Solarplexus Chakra mit gelbem Licht. Es fühlt sich an, wie eine sanft wärmende leuchtende Sonne in dir.
  - Das gelbe Licht lässt ein angenehmes Gefühl des Selbstvertrauens und der Willenskraft in dir entstehen.
  - Du spürst, wie es all deine Ängste und Sorgen und alles, was dich belastet transformiert.
  - Du fühlst, wie sich ein friedvolles Gefühl in deinem ganzen Körper ausbreitet.
  - Sprich in Gedanken: „Ich bin kraftvoll und in meiner Mitte.“
  - Genieße noch einmal das Strahlen in dir.



- Und komm nun zum Herzchakra.
  - Atme sanft zum Herzchakra hin.
  - Du kannst auch deine Hände auf dein Herz legen.
  - Spüre wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Herzchakra wächst.
  - Spüre deinen Herzschlag und achte darauf, welche Gefühle du in diesem Moment wahrnimmst.
  - Flute jetzt dein Herzchakra mit grünem Licht. Mit dem saftigen Grün einer wunderschönen Wiese.
  - Spüre wie sich das grüne Licht mit jedem Atemzug in deinem Herz ausbreitet und in deinem Herz alle Schwere in Leichtigkeit wandelt.
  - Fühle, wie sich universale Liebe, Mitgefühl und Dankbarkeit in deinem Herz ausbreiten.
  - Sprich in Gedanken: „Ich bin Liebe.“
  - Genieße noch einmal das angenehme Gefühl der Liebe und lass es sich in deinem ganzen Körper ausbreiten.
- 
- Komm nun zu deinem Halschakra.
  - Atme sanft zum Halschakra beim Kehlkopf hin.
  - Spüre wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Halschakra wächst.
  - Stell dir nun vor, dass sich in deinem Halschakra ein hellblaues Licht ausbreitet. So blau wie ein strahlend blauer Himmel an einem wunderschönen Tag.
  - Das Licht steckt voller Lebensenergie, die sich jetzt in deinem Halschakra ausbreitet.
  - Das hellblaue Licht hilft dir, dich in Liebe anzunehmen. Es unterstützt dich dabei, so zu sein wie du bist. Mit allen Licht und Schattenseiten.
  - Sprich in Gedanken die Affirmation: „Ich spreche meine Wahrheit.“
  - Genieße das angenehme Gefühl der Klarheit und lass es sich in deinem ganzen Körper ausbreiten. Eine Klarheit, die dich spüren lässt, was deiner Seele wichtig ist und die dir hilft, es auch auszusprechen.



- Geh nun weiter zu deinem Drittes Auge Chakra zwischen deinen Augenbrauen.
  - Atme sanft zum Drittes Auge Chakra hin.
  - Spüre wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Drittes Auge Chakra wächst.
  - Stell dir nun vor, dass ein wunderschönes violettes Licht in deinem Dritten Auge Chakra ausbreitet.
  - Das violette Licht strahlt und klärt mit jedem Atemzug dein Bewusstsein.
  - Es stärkt deine innere Weisheit und deine Intuition.
  - Sprich in Gedanken die Affirmation: „Ich verbinde mich mit meiner inneren Wahrheit.“
  - Genieße das angenehme Gefühl der Klarheit und inneren Weisheit und lass es noch einmal in deinem ganzen Körper ausbreiten. Du hast das tiefe Vertrauen, dass du dich auf deine Intuition verlassen kannst.
- 
- Komm nun zu deinem Kronenchakra.
  - Atme sanft zum Kronenchakra am Scheitelpunkt deines Kopfes hin.
  - Spüre wie dein Chakra alleine durch den Atem und deine Aufmerksamkeit energetisiert wird.
  - Beobachte wie das Energiefeld von deinem Kronenchakra wächst.
  - Stell dir nun vor, wie dein Kronenchakra von einem strahlend weißen Licht geflutet wird.
  - Mit jedem Atemzug breitet sich dieses glänzend weiße Licht aus und flutet dich mit Lebensenergie.
  - Du spürst, wie sich das Gefühl von Ruhe, Frieden und Glück in dir ausbreitet und merkst, dass deine Lebensenergie eine Verbindung nach oben zum Universum herstellt.
  - Sie verbindet dich mit deinem höheren Selbst.
  - Sag in Gedanken: „Ich bin verbunden.“
  - Genieße noch einmal das angenehme Gefühl von Ruhe und Frieden und lass es sich in deinem ganzen Körper ausbreiten.



- Spüre nun noch einmal die Energie in deinen Chakren.
- Im Wurzelchakra, das dich erdet und dir Stabilität und Schutz gibt.
- Im Sakralchakra, das dich mit Lebensfreude, Sinnlichkeit und Kreativität versorgt.
- Im Solarplexus Chakra, das dein Selbstvertrauen und deine Willenskraft stärkt.
- Im Herzchakra, das deinen ganzen Körper mit Liebe flutet.
- Im Halschakra, das dich bestärkt deine Wahrheit zu sprechen.
- Im Dritten Auge Chakra, das dich deine innere Weisheit fühlen lässt.
- Und im Kronen Chakra, das dir dein höheres Selbst als Ratgeber zur Seite stellt.
- Genieße noch einmal den entspannten angenehmen Zustand in deinem Körper.
- Atme noch drei Mal bewusst tief ein und aus.
- Bewege deine Hände und Füße.
- Strecke dich
- Und komme wieder zurück ins Hier und Jetzt!

Du kannst das Fluten der Chakren auch als Fernheilung verschicken, oder in ein Heilzelt packen. Teste auch hier wenn du es für jemand anderen machst immer vorab aus, welches Chakra du fluten und energetisieren sollst, oder ob alle Chakren deine Zuwendung brauchen.





## SCHUTZBÄNDER INSTALLIEREN

- Lass uns mit einem tiefen Atemzug beginnen.
- Schließe deine Augen und nimm einen weiteren tiefen Atemzug.
- Stell dir um deinen Körper herum eine Licht Kugel vor, die dein Energiefeld symbolisiert.
- Sie ragt etwa einen Meter über deinen Kopf hinaus ebenso einen Meter unter deine Füße in die Erde hinein.
- Sie verbindet dich mit dem Himmel und der Erde und ihre Form ist vergleichbar mit einem am Kopf stehenden Ei.
- In diesem goldenen, leuchtenden Ei existierst du als energetisches Wesen.
- Stell dir nun vor dass du über deine ersten beiden Chakren, also über dein Wurzelchakra und dein Sakralchakra ein schwarzes Band webst, das sehr nahe an deinem Körper ist, ähnlich wie Unterwäsche.
- Installiere in diesem Bereich deines Feldes ein schwarzes Band. Es symbolisiert das dunkle, feuchte, erdähnliche Element.
- Nutze deine Hände und visualisiere ein dich dicht umgebendes dunkles schwarzes Band, die fruchtbare reichhaltige und dunkle Erde.
- Webe es noch ein drittes Mal ein. Stelle dir vor, wie das Band der reichhaltigen saftigen Erde eine tiefe Verbindung zwischen dir und dem Boden herstellt.
- So bist du geerdet und hast Zugang zu den nötigen Rohstoffen und der Lebensenergie von Mutter Erde.
- Nimm jetzt einen tiefen Atemzug und komm nun zum dritten Chakra.
- Hier webst du ein blutrotes Schutzband ein.
- Es symbolisiert die Flüsse unserer Mutter Erde und die Gewässer.
- Stell dir vor dass dieses Band sich hinter dir verknüpft.
- Webe noch einmal dieses rote Band um dein drittes Chakra. Ein blutrotes Band für die Gewässer, Flüsse, Wasserfälle und Ozeane unserer Mutter Erde.
- Darüber webe nun in der Höhe deines Herz Chakras ein goldenes Band.
- Ein Band, das das goldene Sonnenlicht repräsentiert.
- Stell dir vor dass es sich hinter dir verknüpft und wie ein Gürtel schließt.
- Du musst deine Hände nicht bis ganz nach hinten führen es genügt wenn du deine Vorstellungskraft und Visualisierung nutzt.
- Es ist ein Band aus goldenem Sonnenlicht, wunderschönes goldenes Licht.
- Jetzt komm zu deinem Hals Chakra und installiere das silberne Band des Windes.
- Es beschützt deine Stimme.



- Nun komme zum sechsten Chakra.
- Nimm wahr, dass all deine unteren Chakren schon geschützt sind.
- Webe nun um dein sechstes und siebtes Chakra ein Band aus weißem Licht.
- Es ist das reinste, weißeste Licht, das du dir vorstellen kannst, wie das Feuer im Zentrum der Sonne.
- Nimm nun wahr, wie dein erstes und zweites Chakra von einem schwarzen Band geschützt sind.
- Dein drittes wird von einem roten Band geschützt.
- Das goldene Band schützt dein Herz Chakra und erlaubt nur Sonnenlicht den Zugang zu deinem Herzen.
- Das silberne Band des Windes schützt dein Hals Chakra und verbindet deine Stimme mit dem Geist des Windes.
- Über deinem sechsten und siebten Chakra liegt ein reines weißes Band.
- Beginne nun, das weiße Band nach außen hin zu erweitern, so dass es ein Stück weit von deinem Kopf entfernt ist.
- Beginne nun, es zu drehen. Beobachte, wie es um dich kreist und dich umrundet.
- Es ist ein wirbelndes, kreiselndes Band, das dich umrundet.
- Gehe jetzt über zum silbernen Band. Dehne es zu einem Ring aus und drehe es so, dass es dich in seinem individuellen Tempo umrundet.
- Vergrößere jetzt das goldene Band um dein Herz und bringe es in Rotation.
- So, dass es dich umrundet und einen weiten Raum erzeugt.
- Fühle die Größe deines erweiterten Energiefeldes. Es beinhaltet den Wind, das Sonnenlicht und das Feuer.
- Komme nun zum roten Band und vergrößere es. Erweitere es und drehe es, bis es seine individuelle Rotationsgeschwindigkeit erreicht.
- Spüre den Raum, den es um dich herum erzeugt.
- Vergrößere nun das schwarze Band um die 2 unteren Chakren und lasse es um dich rotieren.
- Du erzeugst damit Fülle in deinem Körper.
- Nimm wahr, wie das schwarze Band bis zum Boden deines Energiefeldes wächst und sich mit Mutter Erde verbindet.
- Auch das klare, weiße Band wächst bis ganz nach oben und verbindet dein Energiefeld mit dem Himmel und den Sternen.
- Es schützt dich und lässt nur Energien mit der höchsten Qualität in dein Feld.
- Alle Energien, die auf dich gerichtet sind werden in Erde, Luft, Feuer, Wasser und reines Licht umgewandelt.
- Fühle, wie die Schutzbänder dich umkreisen.



- Webe die einzelnen Bänder mit Lichtverbindungen aneinander.
- Erlaube deinem Feld zu atmen und mit deiner Umgebung zu kommunizieren, aber nur die hochqualitativen Energien sollen willkommen heißen werden.
- Nur, was du einlädst, kann in dein Energiefeld gelangen.
- Fühle, wie alle Bänder um dich herum einen Schutzraum erzeugen.
- Das schwarze Band verbinde dich mit Mutter Erde die dich mit Nährstoffen versorgt und unterstützt.
- Das rote Band verbindet dich mit den Gewässern, den wilden Flüssen und Wasserfällen der Natur. Das Element Wasser spendet dir Feuchtigkeit und reinigt dich. Es schenkt dir die Kraft der Wasserfälle und die Reinheit der klaren Flüsse.
- Das goldene Band des Sonnenlichtes verbindet dich mit der Sonne, dem Ursprung des Lebens auf der Erde.
- Du wirst mit dem Licht und der Energie der Sonne erfüllt. Jede einzelne deiner Zellen wird vom Licht und Feuer der Sonne genährt und gekräftigt.
- Das silberne Band verleiht dir die Kraft des Windes.
- Es schenkt dir Luft und die Botschaft des Windes. Es schützt deine Stimme und deine Botschaften.
- Ganz oben stellt das reine weiße Band die Verbindung mit dem Himmel und dem Feuer im Herzen der Sterne her.
- Weise die Schutzbänder an, eine Woche um dich zu kreisen und nur gute, hochwertige Energie zu dir durch zu lassen.
- Du bist ein Kind der Erde und ebenso aus Sternenstaub.
- Bedanke dich am Ende dieser Übung bei dir selbst, deinem Geist und allen Elementen die dich schützen und nähren.



## KÖRPERPROZESS SHOPPEN BEIM UNIVERSUM

- Setze dich bequem hin und atme tief ein und aus.
- Du merkst, wie du mit jedem Atemzug ruhiger und entspannter wirst.
- Senke deine Barrieren und beginne, dich auszudehnen.
- Denke daran, dass du reine Schwingung bist. Und als Schwingung kann sich dein Körper auflösen und du kommst überall hin.
- Du wirst so groß wie das Zimmer, in dem du sitzt, das ganze Haus, die Stadt, das Land, ganz Europa, die Welt und das Universum.
- Spüre die Wurzeln, die aus deinen Füßen wachsen und sich tief in der Erde verwurzeln.
- Lass jetzt in deinem Herzbereich eine Lichtkugel entstehen.
- Mit jedem Atemzug wird diese Lichtkugel größer. Erst ist sie so groß wie dein Körper, dann wie der Raum, in dem du sitzt. Und sie wird noch größer, so groß wie die ganze Stadt, das Land, der Kontinent, die Welt und schließlich so groß wie das ganze Universum.
- Frag dich nun: „Wenn ich alles haben könnte und nicht scheitern könnte, was würde ich heute wählen?“
- Stell dir vor, du bist im Universumssupermarkt aller Möglichkeiten. Du darfst alles wählen, was dir in den Sinn kommt.
- Lege das Gewählte in den Einkaufswagen.
- Was will ich noch in den Einkaufswagen packen? Wenn alles möglich wäre?
- Wenn es kein „entweder – oder“ sondern nur ein „und“ gibt. Was suchst du dir aus?
- Für dein Privatleben?
- Für deinen Beruf?
- Für deine Freizeit? Die Urlaube?
- Was packst du alles in deinen Einkaufswagen? Wenn alles möglich ist?
- Jetzt lass um deinen Einkaufswagen herum eine große Lichtkugel entstehen.
- Lass diese Lichtkugel riesig groß werden, so groß wie der ganze Raum in dem du bist.
- Und stell dir vor, wie du die Energie vom ganzen Universum in deine Kugel ziehst.
- Welche Farbe hat die Energie in der Kugel, wie sieht sie aus?
- Zieh noch mehr Energie in deine Kugel, damit die Wünsche noch schneller kommen.
- Und noch 3x mehr Energie.



- Wenn du willst kannst du auch noch Glitzer in deine Kugel füllen.
- Und jetzt lass die Energiekugel platzen.
- Spüre die wunderbare Energie um dich herum und lass sie in deinen Körper fließen.
- Wie sieht die Energie aus? Welche Farbe hat sie? Glitzert sie?
- Und wie fühlt sie sich an?
- Hat sie vielleicht sogar einen Geruch?
- Spüre, wie die wunderbare „Alles ist möglich“ Universumsenergie deinen ganzen Körper erfüllt.
- Feiere dich und erkenne dich an! Du hast gerade die Energie für dein Wunschleben in dein Energiefeld gezogen.
- Und jetzt frage deinen Körper, was jetzt zu tun ist.
- Und wenn dein Verstand quer schießt, senke deine Barrieren und frag noch mal deinen Körper, was jetzt zu tun ist.
- Dann starte voller Vorfriede los und verursache dein Wunder!

Du kannst beim Shoppen im Universum auch dein Wunschbuch in den Einkaufswagen packen.

Oder du ziehst dir aus dem Universum genau die Energie in dein System, die du gerade brauchst. Zum Beispiel: Zuversicht, Vertrauen dass alles gut wird, Freude,... Auch diese Energien kannst du in den Einkaufswagen legen und eine Kugel rundherum entstehen lassen. Wenn du die Kugel dann platzen lässt holst du dir all diese Energien in dein Energiesystem.



## KÖRPERPROZESS NIAGARAFÄLLE

Die Niagara Fälle sind ein Körperprozess, um alles was dich stört oder dir nicht mehr dient aus deinem Energiefeld zu spülen. Es geht um Energiefelder, die deine Energie nicht richtig fließen lassen. Die Niagarafälle kannst du auch abends zum Einschlafen statt der Energetischen Abendroutine machen. Du kannst ihn dir auch als Hörspiel aufnehmen um ihn ganz entspannt wirken zu lassen.

- Setze dich ganz entspannt hin und schließe deine Augen.
- Atme tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder raus
- Und wieder durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus
- Und noch einmal.
- Spüre die Füße am Boden und den Sessel unter den Füßen.
- Dann stelle dir vor, wie aus dem Universum wunderbare Energie zu dir fließt.
- Lass die Universumsenergie durch dein Kronenchakra in dich fließen. Durch den Scheitel, ins Herz, durch die Arme, bei den Händen raus, durch den Rumpf, bei den Füßen raus.
- Lass die Energie einfach fließen. Der Fluß wird immer stärker.
- Stell dir vor du gehst einen Waldweg entlang zu einem riesigen Wasserfall. Du hörst die Vögel zwitschern und riechst den Duft der Bäume. Du gehst weiter und hörst schon das Rauschen des Wasserfalls.
- Und du weißt, dass du dich heute unter den Wasserfall stellen willst, und sein wunderbares Wasser durch dich durch fließen lassen willst.
- Du fühlst dich ganz wohl bei dem Gedanken, energetische heute so richtig durchgeputzt zu werden.
- Stell dir vor, du stellst dich unter den Wasserfall. Das Wasser ist von der Temperatur her angenehm und du spürst, wie es dich erfrischt.
- Die Energie kommt mit dem Wasser von oben und du willst deinen Körper komplett durchspülen, um alles raus zu schwemmen was dir nicht mehr dienlich ist.
- Lass die Energie von oben in deinen Körper hinein fließen. Schau wie weit die Wasserfallenergie durch dich durchsickern kann. Kann sie beim Scheitel hinein? Wo ist eine Stelle im oder am Körper, wo die Energie nicht weiter fließen kann?
- Wo gibt es eine energetische Blockade?
- Wie weit kann der Universums Wasserfall in dich rein fließen damit er alles raus spült?
- Wo kann es bei dir nicht weiter fließen?
- Was ist da? Wie sieht das aus, was die Blockade macht? Welche Form hat es?



- Stell dir vor wie du es nimmst und einfach rausholst. Manchmal muss man ein wenig rütteln. Schau mal ob du die Blockade bewegen und rausnehmen kannst?
- Wenn die Blockade fest sitzt frage dich, was sie braucht um sich zu lockern. (z.B. losschrauben, Liebe schicken, wegschmelzen, Seifenblase herum machen,...)
- Will dir die Blockade etwas sagen?
- Du kannst auch deine Hand auf die Stelle mit der Blockade legen und schauen, ob dir spontan Bilder kommen, vielleicht ein Erlebnis, das du mit der Blockade verbindest.
- Wenn du die Blockade entfernt hast, wirf sie einfach ins Wasser um dich herum. Das transformiert die Blockade, löst sie auf und spült sie davon.
- Wie fühlt es sich an wenn die Energie durchfließen kann?
- Mach weiter und scanne deinen Körper. Schau, wo die nächste Blockade ist und löse sie.
- Gibt es eine Stelle, wo alle Energie abfließt, zum Beispiel ein Loch?
- Fragen was es dort braucht damit die Energie nicht mehr rausfließt?
- Wenn die Energie schon gut durch dich durch fließt, lass dich so richtig durchpusten vom Wasserfall.
- Lass die wunderbare Universumsenergie durch dich durch fließen.
- Wenn du magst kannst du Glitzer oder Farbe mit rein fließen lassen.
- Schau, ob du noch etwas lösen kannst, was dich bisher daran gehindert hat, deine „ich bin ich Energie“ zu leben?
- Dann steig langsam aus dem Wasserfall, leg dich auf einen warmen Stein und lass dich von der Sonne trocknen. Frag dich: „Welcher Raum/Energie und Bewusstsein kann ich sein um mir die Erlaubnis zu geben, voll und ganz ich selbst zu sein?“
- Kommt dir ein Impuls, was dir jetzt gut tun würde?
- Nimm diesen Impuls mit, zieh dich wieder an und geh langsam wieder den Waldweg entlang zurück.
- Spürst du einen Unterschied in deinem Körper zwischen dem Hin- und dem Retourweg?
- Nimmst du ihn anders wahr?
- Nimmst du den Duft der Bäume anders wahr, das Zwitschern der Vögel, die Strahlen der Sonne?
- Komm dann mit deinem Impuls wieder zurück ins Hier und jetzt!
- Verbinde dich wieder mit deinem Körper.
- Atme noch einmal tief ein und aus.
- Bewege deine Hände und Füße
- Streck dich wenn du magst
- Und öffne, wenn es für dich passt deine Augen.



Es kann sein, dass dein Körper auf den Körperprozess reagiert. Es kann sein, dass er dich energetisiert und dass es dir richtig gut geht. Es kann aber auch sein, dass du müde wirst, oder dass dein Körper etwas loslässt. Auch wenn es dir nach Energiearbeit kurzfristig schlechter geht, als davor darfst du immer feiern – dein Körper lässt etwas los, etwas darf gerade in die Heilung gehen!

Du kannst die Niagarafälle auch für jemand anderen machen!





# EMPOWER *yourself*



## FOLLOW UP



## KÖRPERPROZESS DAS SEELENICH UMARMEN

- Setze dich bequem hin und atme tief ein und aus.
- Du merkst, wie du mit jedem Atemzug ruhiger und entspannter wirst.
- Senke deine Barrieren und beginne, dich auszudehnen.
- Lass Universumsenergie bei deinem Scheitel hinein durch den ganzen Körper fließen.
- Jetzt stell dir vor, du gehst am Strand entlang und spürst den Sand unter deinen Füßen.
- Du hörst das Meer rauschen, es ist warm, du spürst die Sonne auf der Haut und genießt es richtig.
- Du bist voller Vorfreude, weil du weißt, es wird etwas Wunderschönes passieren.
- Plötzlich siehst du eine kleine Babyschildkröte am Strand.
- Sie flüstert dir zu: „Trag mich ins Wasser ich bin müde, dann erfülle ich dir einen ganz besonderen Wunsch“
- Du hebst sie hoch und trägst sie zum Wasser hin. Gerade als du sie ins Meer legen willst sagt sie zu dir: „Nein warte, ich habe noch etwas ganz besonders für dich. Ich will dir zeigen wie du noch viel mehr du selbst sein kannst und wie du einen Bund mit deinem Seelenich eingehen kannst. Willst du das?“
- Du spürst plötzlich eine warme Energie in deinem Körper und entscheidest dich mitzukommen.
- Wie wäre das wenn du in deinem ganzen Leben noch viel mehr du selbst sein könntest?
- Die Schildkröte sagt zu dir: „Komm mit mir, lauf mit mir ins Meer, ich zeige dir wo das Universum ist.“
- Du läufst mit der Schildkröte ins Meer und das Wasser wird tiefer und tiefer.
- Und plötzlich weißt du, dass du wenn das Wasser über dich drüber schwappt, die Superpower haben wirst, dass du unter Wasser atmen kannst.
- Du nimmst einen tiefen Atemzug und bist noch ein wenig verwundert wie leicht es ist.
- Du läufst der Schildkröte hinter her und siehst, wie hinten im Meer etwas schimmert. Die Schildkröte sagt, genau da gehen wir hin.
- Du merkst schon was für eine wundersame Energie von dem Schimmern ausgeht. Du siehst ein Tor, das verschlossen ist.
- Die Schildkröte sagt hinter dem Tor ist der Aufzug zum Universum. Dort sitzt schon der Universumsvater und wartet auf dich.
- Mit dem Aufzug geht es zum Universumsvater und er zeigt dir wie du noch viel mehr du selbst sein kannst.



- Du dankst der Schildkröte und sie freut sich. Du siehst ihre Freude und Liebe im Gesicht.
- Du drückst auf den Aufzugsknopf, die Türe öffnet sich und du steigst in den goldenen, schillernden Aufzug. Es gibt drin nur einen Knopf mit der Aufschrift „Zum Universum“ drauf.
- Du drückst ihn und schon geht es los nach oben. Voller Vorfreude merkst du wie der Aufzug langsamer wird und du denkst dir gleich bin ich da.
- Der Aufzug bleibt stehen, du steigst aus und siehst das Himmelreich. Nimm dir mal ein wenig Zeit zu schauen, wie es hier oben aussieht. Wie sieht es aus? Vielleicht hell, vielleicht mit Wolken. Jeder sieht etwas anderes.
- Da hinten sitzt schon der Herrscher des Universums und er wirkt ganz gütig auf dich. Er sagt dir, du kannst mal näher kommen.
- Du merkst schon wie wunderbar seine Energie ist. Voll Liebe, Friede und Entspannung. Du merkst wie sich die Energie auf dich überträgt und du ganz genährt und in Frieden bist. Du genießt es in der Energie vom Universumsvater zu sein.
- Der Herrscher des Universums sagt: „Wie schön, dass du da bist, ich habe schon ganz lange auf dich gewartet. Ich würde dir gerne zeigen wie du noch viel mehr du selbst sein und dich nähren kannst. Willst du das gerne erfahren?“ Du sagst „Ja.“
- Er sagt „Wir suchen jetzt mal dein Seelenich ganz tief in dir drin. Geh doch mal auf die Suche nach deinem Seelenich. Geh doch mal in deinen Körper und schau einmal – wo in deinem Körper dein Seelenich ist. Wie sieht es aus? Das kann bei jedem wo anders sein. Schau einfach wo deines sitzt.“
- Dann schau dir mal an, wie das aussieht. Wie sieht dein Seelenich aus? Ist es groß, ist es klein, glitzert oder glänzt es, hat es eine bestimmte Form? Wie sieht dein Seelenich aus? Sag ihm mal „Hallo“ und schau es dir einfach an. Alles ist richtig.
- Dann bring mal dein Seelenich so richtig zum Leuchten, das wo es gerade im Körper ist. Bring es richtig zum Leuchten damit es ganz hell ist und schau mal welche Farbe es gerne hätte, in welcher Farbe es leuchten möchte. Alles ist gut und richtig.
- Bring dein Seelenich richtig schön zum Leuchten. Dann pack vielleicht noch ein bisschen Glitzer rein.
- Dann mache es mal ganz groß, hol es aus deinem Körper raus in deine Hand. Hol es mal raus, du hältst es in Händen, schaust es dir an und freust dich.
- Dann lass es einmal so groß werden wie dich selbst. So richtig groß wie dich selbst. Schau dir mal an, wie wunderschön es ist. So schön groß. Schau es dir mal an.



- Dann umarme mal dein Seelenich. Nimm es so richtig in den Arm, den Glitzer, die Farbe, dein wahres, wahres ich, das immer angebunden ist ans Universum, das immer weiß was richtig ist, was zu tun ist.
- Umarme mal dein Seelenich. Spür mal, wie es sich anfühlt, wenn du dein Seelenich umarmst. Kuschel dich mal so richtig rein. Dein Seelenich umarmt dich auch und freut sich, dass es die Chance bekommt dich mal richtig in den Arm zu nehmen.
- Wie ein Zwilling oder eine beste Freundin die zu dir gehört. Genieße das Umarmen. Jetzt ist dein Seelenich da. Wie schön ist es immer wen zu haben den du umarmen darfst, wo du dich geborgen fühlen kannst.
- Genieße es noch ein bisschen und dann frag es mal, ob es mit dir mitkommen möchte. Was wenn dein Seelenich deine beste liebste Freundin für dich ist, die immer mit dir mitkommen möchte.
- Schau mal wie du es wieder klein werden lassen kannst und schau mal wo du es im Körper hin packen möchtest. Du kannst es jederzeit dort wieder hervorholen groß werden lassen. Du nimmst es einfach in deinem Körper mit.
- Dann blickst du auf und siehst den Universumsvater wie er dir zulächelt und meint: Du hast jetzt immer eine beste Freundin mit dabei.
- Dann meint er, welche Frage möchtest du mir stellen? Was wolltest du immer schon mal wissen? Stell die Frage die dir so als erstes in den Sinn kommt... Schau mal, was als Antwort kommt. Horch rein wenn du die Frage stellst, was als Antwort kommt.
- Wenn er schweigt frag ihn, ob du ihm eine andere Frage stellen sollst. Lass alle Ansichten und Bewertungen fallen.
- Du bedankst dich beim Universumsvater und weißt, dass es nun wieder Zeit ist, zu gehen. Du gehst langsam zum Aufzug, blickst noch mal nach hinten ins Universum, steigst dann in den Aufzug und fährst wieder nach Unten.
- Du freust dich, dass du jetzt dein Seelenich bei dir hast.
- Du kommst aus dem Aufzug und bist wieder im Meer, spürst den Sand unter deinen Füßen und bist wieder am Strand am Meer, hörst das Rauschen und freust dich einfach. Du spürst dein Seelenich und freust dich einfach.
- Und nun komm langsam wieder hierher zurück.
- Atme wieder tiefer ein und aus.
- Bewege deine Hände und Füße.
- Streck dich.
- Und komme wieder zurück ins Hier und Jetzt.
- Willkommen zurück.



## Quellenangaben

Das Handbuch der Energiemedizin - Cyndi Dale

Mögest du glücklich sein - Laura Malina Seiler

100 Seiten, die dein Leben verändern - Sabine Lehner

Erzengel Energiemedizin - Elisabeth Constantine

Aurachirurgie Neue Dimension der Heilung! - Anette Grübnau

Die Kraft der Natur - Erfahrungsberichte mit speziellen ätherischen Ölen - 9. Auflage

Bachblüten - Sanfte Selbsthilfe für innere Harmonie - Sigrid Schmidt

Das Heilsteine ABC - Kaya Lemke

Heilsteinefibel - W. Avalon

Transformation Code I & II - Simone Overath, Katrin Lambert

Aurachirurgie Ausbildung - Julia Gössler

Videos & Vorträge (Gaia, Creator, Yunity,...)

Energiemedizin - der Weg der Schamanen - Alberto Villoldo

Energetischer Selbstschutz - Master Choa Kok Sui



# NOTIZEN



# NOTIZEN



# NOTIZEN





# NOTIZEN



## NOTIZEN