



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

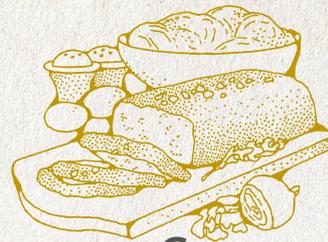
Hier findest du Tabellen, die dir das Austesten mit dem Kinesiologischen Muskeltest ermöglichen.

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	MILCH Kuhmilch Schafmilch Stutenmilch Ziegenmilch Milchzucker	HÜHNEREI Eigelb Eiklar FLEISCH Ente Gans	FISCH Aal Forelle Hering Kabeljau Seelachs
2	GETREIDE Buchweizen Dinkel Gerste Hafer Hirse	Huhn Kalb Lamm Pferd Pute Rind Schwein	Makrele Scholle Seezunge Thunfisch Sardine
3	Mais Reis Roggen Sesam Weizen Hefe	GEMÜSE Avocado Aubergine Bohne Paprika Salat Steckrübe	MEERESTIERE Auster Garnele Hummer Krabbe Krebs Languste
4	OBST Ananas Apfel Aprikose Banane Birne Erdbeere	Erbse Fenchel Gurke Karotte Kartoffel Kohl Kürbis	Muschel GEWÜRZE 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	NÜSSE Erdnuss Haselnuss Kokosnuss Mandel Walnuss	GENUSSMITTEL Honig Kaffee Kakao Alkohol Zucker

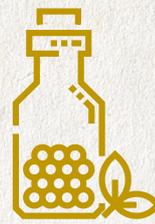


Nährstoffe



	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

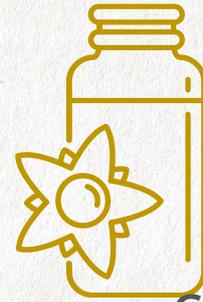
B

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



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

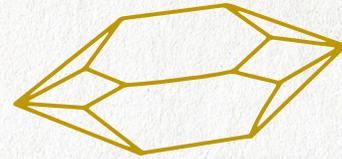
B

C

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



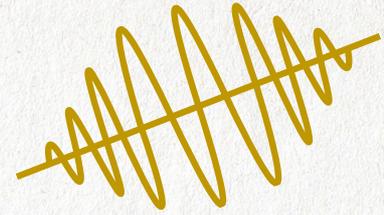
Farben



	A	B	C
1	<p>Hellrot/reines Rot (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 Smaragdgrün (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 & ausgleichend)</p>	<p>Violett (Höheres Selbst, Idealismus, Visionen, Kunst & 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">• Edelsteine• Mit Farben fluten• Kleidung• Wasser farblich energetisieren• Farbige Licht• Farbliche Wohnakzente



Frequenzen



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



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.”