



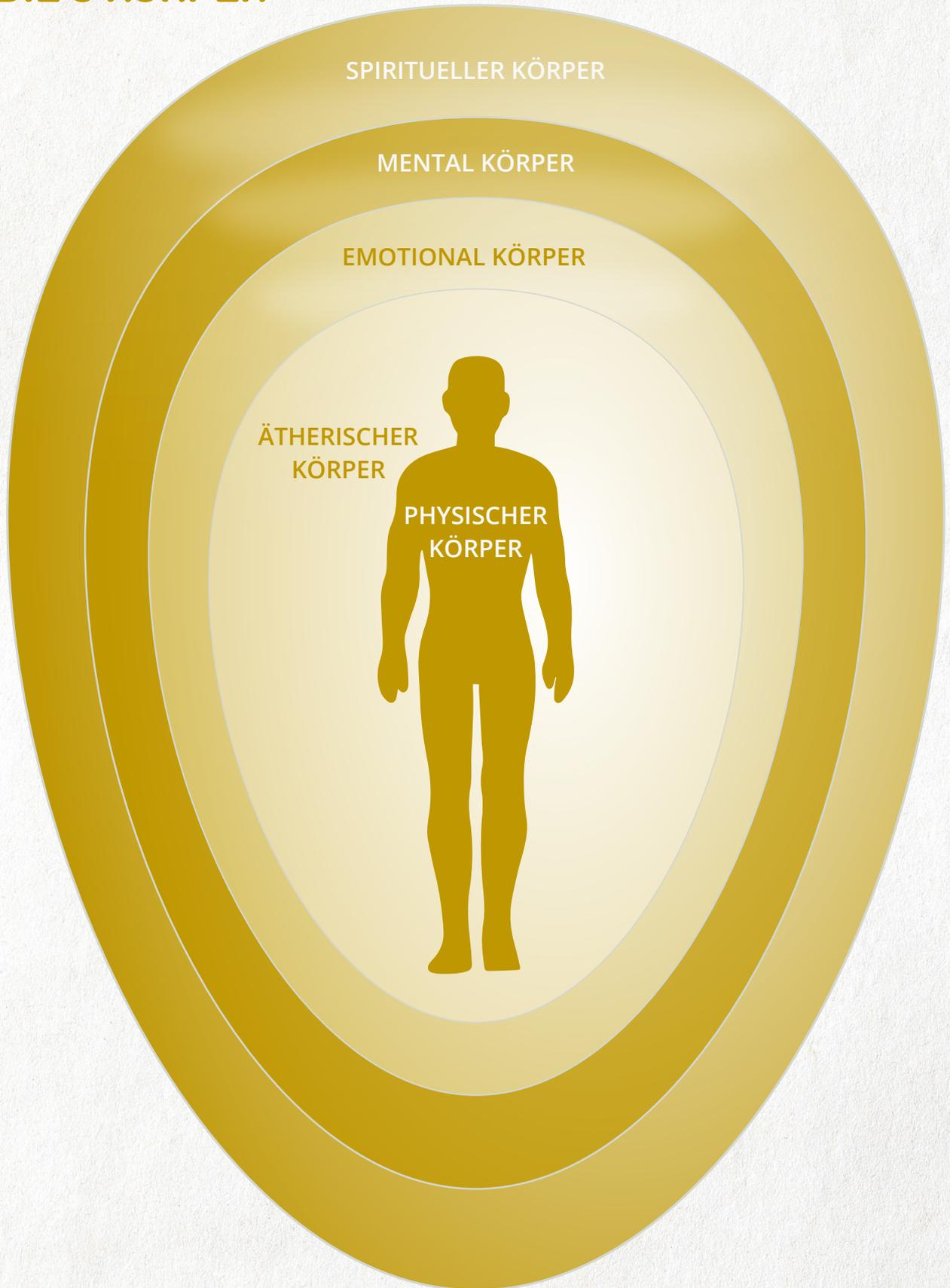
EMPOWER *yourself*



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

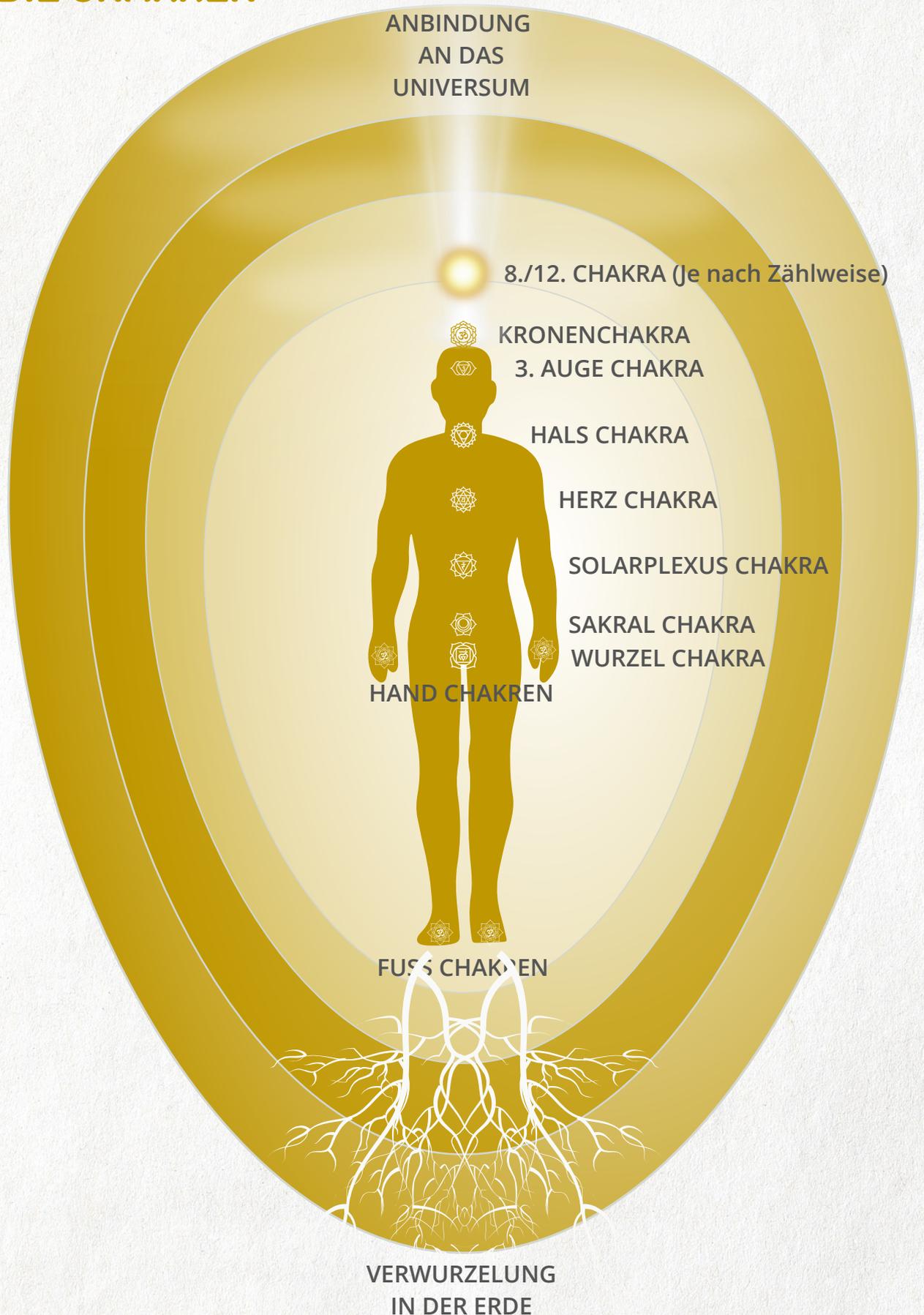
Er wird auch Seelen- Aura genannt. Im spirituellen Körper steckt unser spirituelles Potential, die Seelenbewusstheit, Liebe, Schöpferkraft, Erleuchtung, das sich eins fühlen,...

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:

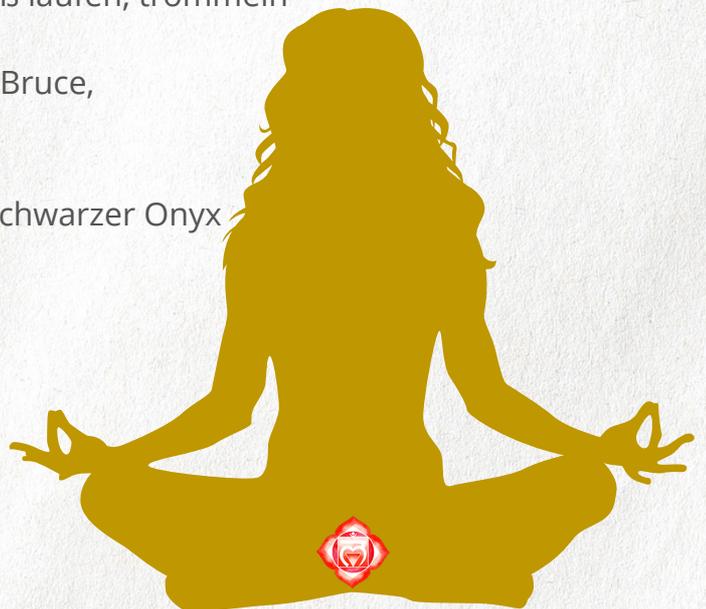
Rauchquarz, Granat, Hämatit, Roter Jaspis, Schwarzer Onyx

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:

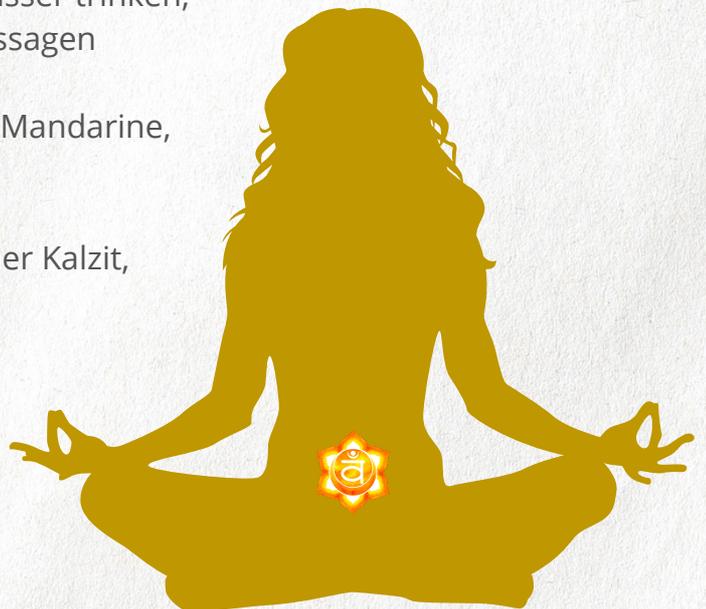
Bernstein, Karneol, Goldstein, Orangefarbener Kalzit,
Tigerauge

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, Helfen 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:

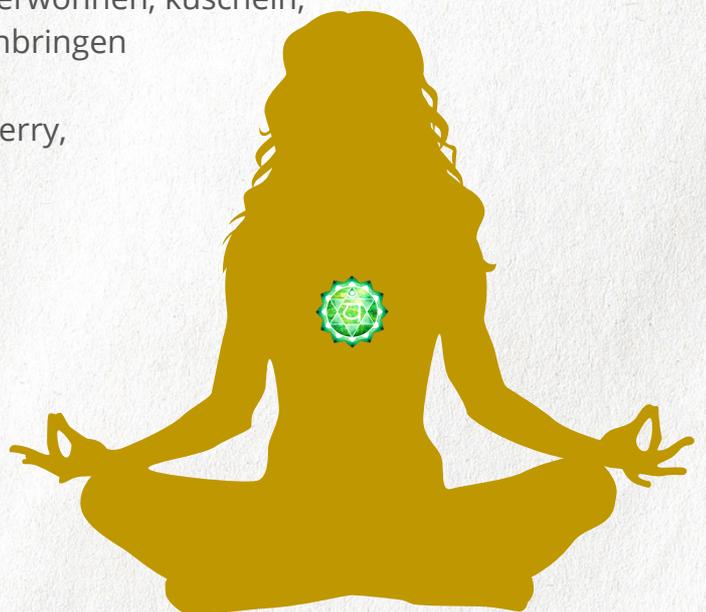
Amazonit, Chrysopras, Smaragd, Aventurin,
Grüner Kalzit

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:

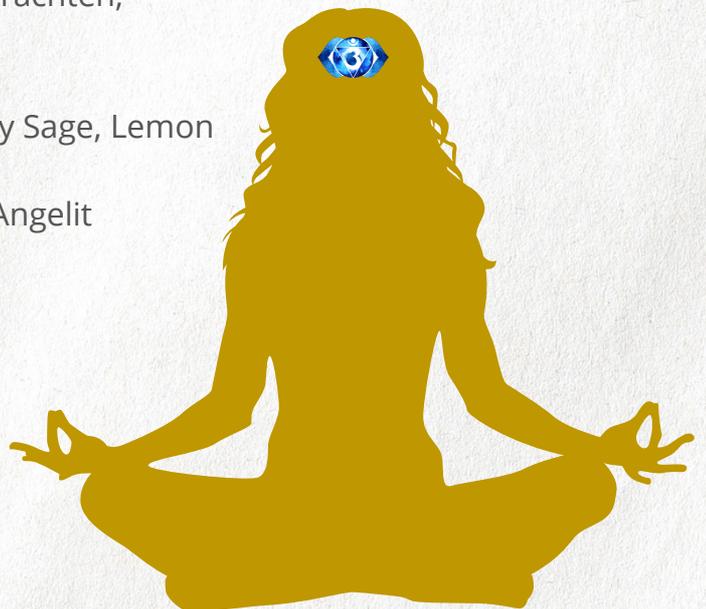
Amethyst, Violetter Fluorit, Lolith, Charoite, Angelit

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:

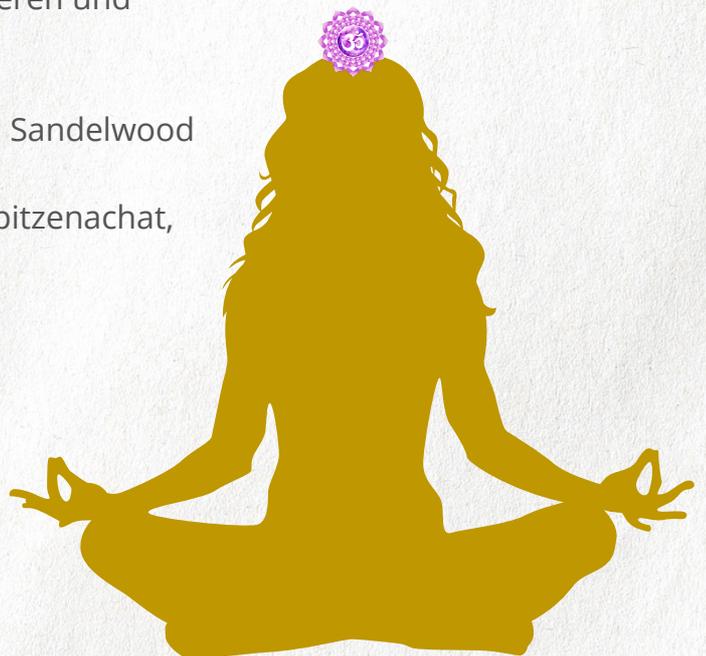
Amethyst, Klarer Quarz, Lepidolith, Blauer Spitzenachat,
Ametrin

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 welches 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!