

Bringe dein Energiefeld ins Gleichgewicht

Fühlst du dich «irgendwie nicht gut»? Oder fühlst du dich verwundbar? Gestresst? Kannst du das Gedankenkarussell nicht stoppen? Neigst du zu Kopfschmerzen, Erschöpfung, Steifheit oder Gelenkschmerzen?

Das kann daran liegen, dass deine Energie (diese umgibt und durchdringt deinen physischen Körper) nicht frei zirkulieren kann. Dieses Energiefeld oder die Energiekreisläufe können wir mit unseren Augen nicht wahrnehmen, da wir nur ein sehr limitiertes Lichtspektrum wahrnehmen können (ca. 10%).

Die meisten Menschen nehmen nur ihren physischen Körper wahr. Unsere Lebensenergie wird aber von höherschwingenden Energiekörpern belebt und gesteuert. Sogar Gedanken informieren (in Form bringen) unseren Körper und unser Gehirn. Mit der Zeit werden Glaubenssätze zur erlebten Realität, im positiven wie im negativen Sinn.

Eine einfache Übung, die Energien wieder ins Fließen zu bringen und du dich wieder «wohl in deinem Körper fühlst» ist der Transversalfluss.

Transversalfluss

Du kannst die Übung im Sitzen oder Liegen machen.



Halte eine flache Hand auf den Bauchnabel und die andere auf die Stirn

Atme ruhig weiter

Verbleibe so für eine Minute oder länger

Wechsle die Hände und verbleibe wieder für mind. eine Minute

Spüre wie du ruhiger und zentrierter wirst

Ev. wiederholen, wenn du noch keine Veränderung spürst