



Willst du Medizinmacht? - Aufstieg aus der Unterwelt - Teil 3

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
täglich: Zitronenwasser (Saft einer Zitrone auf 250ml Wasser)							
täglich: viel trinken							
täglich: Herzenspraxis							
täglich: Selbstumarmung							
täglich: Körperpraxis							
täglich: Fußsohlenaktivierung							
täglich: "Heute freue ich mich und feiere das Lachen..."							
täglich: Chakren-Atmung							
einmal wöchentlich: Treffen mit deiner Herzensgefährt*in							
Selbstreflexion: Erlöste Medizin und Kraft des Stirn-Chakras							
Selbstreflexion: Erlöste Medizin und Kraft des Kronen-Chakras							
Tagebuch führen: Hinweise, Botschaften, Zeichen, Träume							
bei Bedarf: Heilungswerkzeug "Ich liebe mich in meine Wahrheit zurück"							
bei Wunsch nach Erfüllung: 'Eine Vision träumen und ins Leben wachtanzen'							

Erläuterungen:

Jede Heilung verändert unsere DNA in jeder unserer ca. 100 Billionen Körperzellen. Es handelt sich um einen äußerst umfassenden Prozess auf allen Ebenen: seelisch, mental, emotional und körperlich. Wenn viel in Heilung kommt, ist es deshalb sehr wichtig, dies intensiv zu unterstützen: **Viel Schlaf und Ruhe, Alleinsein und Zeiten ohne 'to-do-Listen'** unterstützen die Integration und Wiederherstellung des heilen Zustandes. **Viel trinken, Zitronenwasser, basische Fuß- oder Vollbäder sowie die Fußsohlenaktivierung** unterstützen die Ausscheidung dessen, was ausgebaut wird.

FUSSSOHLEN-AKTIVIERUNG: Bitte mach morgens und abends eine Fußsohlenaktivierung bei dir und immer dann, wenn du das Gefühl hast, deine Energie sollte ins Fließen kommen oder dich belastet etwas: Übe mit deinem Daumen in der Mitte deines Fußes ca. 20-30 Sekunden lang einen kräftig kreisenden Druck aus. Drücke so kräftig, dass es sich – auch wenn du deinen Daumen bereits wieder weggenommen hast – so anfühlt, als wäre er noch dort. Das unterstützt sehr intensiv die Entgiftung und Ausscheidung und erdet zugleich.

SELBSTUMARMUNG: Gewöhne dir an, dich oft selbst zu umarmen. Insbesondere im Bett nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen. Du wirst erleben, wie viel inniger deine Verbindung mit dir selbst wird und wie geborgen es sich anfühlt, dich selbst zu halten. Wenn du das Heilungswerkzeug "Ich liebe mich in meine Wahrheit zurück" eintauchst, ist es ebenfalls sehr unterstützend und hilfreich, dich hinzulegen und selbst zu umarmen, während du durch die Integration und Heilung gehst.

KÖRPERPRAKTIKEN "GEHENDE WAHRNEHMUNG - FOKUS AUFRICHTE UND KRONE" und "INTEGRATION" (siehe Videos): Tauche mehrmals pro Woche in die geführten Körperpraktiken ein, um wahrzunehmen, was sich durch die wiederholte Praxis in dir, deiner Wahrnehmung, deinen Empfindungen und deinem Körpergefühl verändert und wie sie dich in dieser Phase unserer Reise unterstützen.

HERZENSPRAXIS (siehe Audio und pdf-Datei): Wende die Herzenspraxis täglich an, am besten morgens und mache immer wieder tagsüber zwischendurch ein paar Atmungen in dein Herz ein und aus deinem Herzen aus, insbesondere in kleinen Pausen, vor oder während fordernder Situationen, und nimm wahr, was sie in dir, in deinem Sein und Tun verändert.

CHAKREN-ATMUNG: Praktiziere am besten morgens und abends die heilsame, ordnende, wohltuende, nährende und aktivierende Chakren-Atmung mit der Blume des Lebens und genieße sie mit langsamen, zärtlichen, sanften und liebevollen Atmungen. Bringe dein ganzes System auf allen Ebenen in die Wahrheit zurück und wende diese Atmung auch immer dann an, um in einer Situation ein Chakra bzw. dich in deiner wahren Kraft zu stärken.

SELBSTREFLEXION ÜBER DIE ERLÖSTE FORM DES STIRN- UND KRONEN-CHAKRAS (siehe pdf-Datei): Widme dich den Fragen zur Selbstreflexion und erlaube dir, sie auch längere Zeit in dir zu tragen und Botschaften, Antworten, Einsichten, Erkenntnisse und Wahrnehmungen darüber in deinen Träumen, in plötzlichen Impulsen, 'Ideen' oder Vorstellungen zu bekommen.

TAGEBUCH: Mach dir Aufzeichnungen, sowohl hier in deiner 'Praxis-Freude'-Liste, als auch in deinem Tagebuch. Feiere deine Bewusstwerdungsschritte, deine Erkenntnisse, jeden Heilungsschritt, jede Wahrnehmung, einfach alles! Das Leben in der Wahrheit ist pure, reine Freude und Lebendigkeit. Sie kehrt zurück, wenn wir alles, was ist, annehmen und feiern. Das Schwere und Schwierige, weil wir daran wachsen und heilen, erkennen und Medizinmacht gewinnen, und das Leichte und Gelingende, weil es unserer Wahrheit entspricht. Alles ist bedeutsam und unserer Würdigung und Wertschätzung wert.

AUSRICHTUNGS-PRAXIS "HEUTE FREUE ICH MICH UND FEIERE DAS LACHEN - ICH BIN GÜTE, FREUNDLICHKEIT UND VERTRAUEN" (siehe Video): Wende diese Ausrichtungs-Praxis als tägliche Morgenpraxis noch vor dem Aufstehen und bei Bedarf tagsüber an, um dein wahres ICH BIN in seinem Blick auf dich und die Dinge in deinem Leben zu nähren und zu stärken.

HEILUNGSWERKZEUG "ICH LIEBE MICH IN MEINE WAHRHEIT ZURÜCK" (siehe Audio): Wenn während deiner Forschungsreise in deine Seelenunterwelten etwas auftaucht, was Emotionen in dir auslöst (und damit einhergehende Stressreaktion in Form von Angriff, Weglaufen oder Totstellen) oder Gefühle von 'nicht genug', 'nicht richtig' (und dem damiteinhergehenden Schmerz), wende dieses wundervolle Heilungswerkzeug an. Nachdem du es ein paar Mal angewandt hast, lasse den Ablauf in seiner ganz eigenen Art und Weise geschehen und genieße das liebevolle, mitfühlende und nährenden Beisammensein mit dir und die Wiedervereinigung mit dem Anteil, den du vor langer Zeit von dir abgetrennt hast.

EINE VISION TRÄUMEN UND INS LEBENWACHTANZEN für die Verwirklichung der zentralen kosmischen Gesetzmäßigkeit von Liebe, Fülle, Schönheit und Gnade durch dich.