



Willst du Medizinmacht? - Abstieg in die Unterwelt - Teil 1

	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag
täglich: Zitronenwasser (Saft einer Zitrone auf 250ml Wasser)							
täglich: viel trinken							
täglich: Herzenspraxis							
täglich: Selbstumarmung							
täglich: Körperreise							
täglich: Fußsohlenaktivierung							
einmal wöchentlich: Treffen mit deiner Herzensgefährt*in							
Bewusstwerdung und Wandlung der Themen des Kronen-Chakras							
Bewusstwerdung und Wandlung der Themen des Stirn-Chakras							
Tagebuch führen: Hinweise, Botschaften, Zeichen, Träume							
bei Bedarf: Selbstannahmep Praxis: "auch das gehört zu mir"							
bei Bedarf: Heilungswerkzeug "Ich liebe mich in meine Wahrheit zurück"							
bei Bedarf: Ho'oponopono							

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.

FUSSOHLN-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.

KÖRPERREISEN (siehe Audio): Tauche mehrmals pro Woche in die geführten Körperreisen ein, um wahrzunehmen, was sich durch die wiederholte Praxis in dir, deiner Wahrnehmung, deinen Empfindungen und deinem Körpergefühl verändert.

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.

BEWUSSTWERDUNG UND WANDLUNG DER CHAKREN-THEMEN (siehe Selbstreflexionsfragen): 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.

SELBSTANNAHME-PRAXIS "AUCH DAS GEHÖRT ZU MIR" (siehe Video): Was auch immer du auf deiner Reise entdeckst, was du an dir nicht magst, wofür du dich vielleicht sogar verurteilst, ablehnst oder hasst, wende diese wundervolle Selbstannahmepaxis an. Bei Bedarf wende sie als Einleitung für die Anwendung des Heilungswerkzeuges "Ich liebe mich in meine Wahrheit zurück" an.

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 damit einhergehenden 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.

HO'OPONOPONO (siehe Audio): Wenn sich etwas zeigt, wofür du dich schuldig fühlst, eine Situation, die dich stark belastet und wo du wahrnimmst, dass es Vergebung braucht für dich als Opfer, als Täter*in oder als Retter*in, oder für andere in einer dieser Rollen, dann wende die Ho'oponopono-Zeremonie an.