



## Willst du Medizinmacht? - In der Unterwelt

	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 denke, fühle, spreche und tue ich Erhebendes..."							
einmal wöchentlich: Treffen mit deiner Herzensgefährt*in							
Eintauchen in das Gewicht des ungelebten Lebens (pdf) und in die Würdigung unserer Reise bis hierher (pdf)							
Selbstreflexion mit den Fragen über das Sterben und den Tod							
Tagebuch führen: Hinweise, Botschaften, Zeichen, Träume							
bei Bedarf: Heilungswerkzeug "Ich liebe mich in meine Wahrheit zurück"							
einmalig: Ho'oponopono für Sterbende							

## 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.

**KÖRPERPRAKTIKEN "Feueratem" und "Schütteltanz" (siehe Audios):** 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.

**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.

**SELBSTREFLEXION ÜBER DAS STERBEN UND DEN TOD UND DIE BEDEUTUNG DESSEN FÜR DEIN LEBEN (siehe Selbstreflexionsfragen, "Über das schwere Gewicht des ungelebten Lebens" und "Würdigung und Wertschätzung unseres gemeinsamen bisherigen Weges durch die sieben Tore in die Unterwelt"):** 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 DENKE, FÜHLE, SPRECHE UND TUE ICH ERHEBENDES" (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.

**HO'OPONOPONO-ZEREMONIE FÜR STERBENDE (siehe Audio):** Nimm dir Raum und Zeit und wähle einen besonderen Tag für diese Zeremonie, stelle dir genügend zu trinken bereit, sage den Menschen, mit denen du zusammenlebst, dass du auch danach Raum für dich und den Nachklang benötigst und lass gerne zu, danach zu ruhen und auch eventuell einschlafen zu können.