

7 hilfreiche Tools für Deinen Energieaufbau

Das Herz anschwingen

Schließe Deine Augen. Atme ein paar Mal durch die Nase frische, neue Energie ein und durch den Mund in die Füße hinein aus. Nun atme in die Mitte Deiner Brust, in Dein Herzchakra hinein. Sanft ein durch die Nase und aus durch den Mund. Spüre in Dein Herz und schicke Dir ein inneres Lächeln. Mach das 6-8 Atemzüge lang. Nun dehnt Du den Atem in alle Richtungen über Deinen Körper hinaus bis ins Unendliche aus. Das dauert ca. 5 Min.

Deine Thymusdrüse aktivieren

Die Thymusdrüse ist ein energetisch sehr wichtiges Organ. Sie stärkt u.a. Dein Immunsystem und Deine Beziehungsfähigkeit und steht in Verbindung mit der inneren Stimme. Klopfe sie sanft mit der flachen Hand 20-30 Mal. Spüre nun mit geschlossenen Augen nach.

15 Min. täglich Yoga, Pilates, Qi Gong oder Körperübungen

frei nach Gusto machen fit für den Tag und bringen Präsenz in den Körper. Wenn Du Dich in Deinem Körper richtig spürst, tut das ungemein gut. Dies kannst Du mit dem bewussten Atem unterstützen. Tipp: von HappyandFit <https://www.youtube.com/user/HappyAndFit> gibt es viele kurze Youtube Videos.

Meditation

in stiller oder geführter Meditation können wir ganz bei uns ankommen, bewusst wahrnehmen und einfach SEIN. Das lässt uns Abstand von unserem plapperndem Verstand nehmen und wir sind raus aus dem, was uns so sehr beschäftigt. Gedanken dürfen vorbeiziehen und wir beobachten den Atem. Das stärkt und erfrischt für den Tag und lässt uns abends besser einschlafen.

Erholungsquelle Schlaf

ausreichend Schlaf ist wichtig, aber nicht nur das. Wichtig ist, wie wir uns betten. Metall am Bett leitet z.B. elektromagnetische Strahlung an die Zellen weiter. Wasseradern fördern Schlaflosigkeit. Die Indianer sagen, man solle mit dem Kopf Richtung Norden oder Osten schlafen. Den Tag loslassen, indem Du ihn rückwärts révu passieren lässt, verspricht einen erholsamen Schlaf.

Wasser trinken

unser Körper besteht größtenteils aus Wasser. Wenn wir pro Tag 2-3 l Wasser trinken, helfen wir all die Giftstoffe aus dem Körper auszuschwemmen und können alles was wir geistig aufnehmen besser verarbeiten. Wir können Wasser positiv informieren und damit unseren Körper durchlichten. Wasser unterstützt beim Lernen und bei energetischer Arbeit. Stelle Dir ein Glas Wasser an Deinen Arbeitsplatz, um daran zu denken.

Deine Aura von Elektrosmog befreien

Nachdem Du Dich in einen meditativen Zustand versetzt hast, ordnest Du an, dass all der Elektrosmog aus Deinem Energiefeld ins Licht geht, lade nun Licht und Liebe rein. Visualisiere dies vor Deinem inneren Auge.

Falls Du bei all dem Hilfe oder Unterstützung brauchst, kannst Du mir gerne eine Email schicken. In einer persönlichen Einzelsitzung können wir intensiver arbeiten und eine Menge klären, reinigen und Deine Kraft aufbauen.

Herzlichst,

Sabine