



Lasse deine Ängste gehen und schaffe Platz in deinem Herzen

Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass, sondern Angst. Die Liebe ist ein echtes Gefühl, das wir für unser Menschsein und unsere Heilung mit auf den Weg bekommen haben. Die Angst ist dagegen vom Menschen selber gemacht und dient eher leider dem Gegenteil. Beide Begriffe sind starke Worte, die wir mit ebenso starken Gefühlen und Erinnerungen verbinden. Wir empfinden die meisten Situationen an einem Tag oder in einer Lebensphase nicht als neu, sondern bewerten sie aus ähnlichen Erfahrungen. Wir lassen sie oft nicht einfach auf uns zukommen, sondern handeln aus alter Angst. Ängste sind sinnvoll, wenn sie dem Schutz dienen. Aber die meisten Ängste hindern uns nur an einem unbeschwerten Leben. Da heißt es loslassen.

Bei dem Thema Angst empfehle ich Life-Coaching mit Channeling der Ursachen und die Heilung über den Psychomeridian. Viele Traumata, die auf diesem Zusatzmeridian seit Geburt an gespeichert sind, können schon mit einer Heilsitzung gelöst werden.

Meine Energiesätze:

- ∞ Ab heute bewerte ich keine Situation mehr nach alten Erfahrungen, sondern freue mich auf alles Neue und heiße es in meinem Leben willkommen. Alles ist gut, alles kommt zur rechten Zeit.
- ∞ Ich muss vor keinem Menschen und vor keiner Situation Angst haben, denn kein Mensch ist besser oder mehr wert als ein anderer. Ich bin wie ich bin und ich bin gut so, ich mache alles so schnell und so gut ich kann – so wieder jeder andere Mensch zu jeder Zeit auch.
- ∞ Ich begegne jedem Menschen mit Respekt und ohne Vorurteile, damit mein Gegenüber mir ebenso begegnet. Denn wie ich in den Wald hineinrufe, so ruft es auch hinaus.



**Alte Gedanken brauche ich nicht mehr
und erfrische jetzt meinen Geist**

Beweglichkeit und Flexibilität sind gesund für Körper, Geist und Seele, um Neuem und Veränderungen gegenüber aufgeschlossen zu sein. Oft geht es dabei um die Änderung des Blickwinkels. Für die körperliche Beweglichkeit von Jung und Alt, in Gruppen oder allein, gibt es jede Menge Möglichkeiten. Die geistige Beweglichkeit beginnt beim Trainieren unseres Gehirns. Das ist aber nicht alles. Genauso trainieren kann man Gedanken und Sprache, um negative Muster und Einschränkungen aus dem Kopf zu bekommen. Bei der Beweglichkeit der Seele geht es darum, vererbte und gelernte Gefühle oder Erinnerungen, die uns heute einschränken, abzuschütteln.

**Für das Thema wende ich die Heilenergie Psychic Reiki an – eine Energie,
die bei der Entwicklung der natürlichen Fähigkeiten hilft.
Plötzlich kannst du erkennen, was dich bisher festgehalten hat.
Auch eine Heilwanderung bringt schon viel Erkenntnis.**

Mein Energiesatz:

Ich will Veränderung, ich will mich bewegen, ich will meine alte Haut abstreifen und loslassen, ich will mich erneuern und verjüngen, Ballast abwerfen und verschlanken, zur Quelle und zum Ursprung finden und ICH sein in Körper, Geist und Seele.



Entspanne dich mit Worten und über Bilder im Kopf

Anspannung haben wir oft und empfinden sie als negativ; trotzdem tun wir uns schwer, den wichtigen Gegenpol Entspannung als Balance zu finden. Dauerhafter Stress ist die Ursache von vielen Krankheiten und Beschwerden. Nehmen wir Entspannung also nicht auf die leichte Schulter. Ein einfacher Start ist, die Heilenergie der Worte zu nutzen.

**Entspannung für Geist und Seele, Bilder, Natur, Wahrnehmung und Worte
gibt es auch bei einer persönlichen Heilwanderung
oder durch energetisiertes Wasser und
über die wahren Herzens-Wünsche deiner Seele,
die ich durch Channeling erfahre.**

Meine Energiesätze:

- ∞ Ich entspanne mich, ich entspanne mich, ich entspanne mich. Ich liege warm zugedeckt, im warmen Badewasser, in der Sonne. Ich komme zur Ruhe (ich habe Handy, Telefon, Klingel abgestellt).
- ∞ Ich entspanne mich, ich entspanne mich, ich entspanne mich. Ich entspanne Nacken, Schultern, Rücken, Bauch, Hände, Arme, Füße, Beine, Muskeln, Organe, Nerven, Kopf, Gedanken.
- ∞ Ich entspanne mich, ich entspanne mich, ich entspanne mich. Ich entlasse alle Gedanken aus meinem Kopf, setze sie auf Wolken, lasse sie davonfliegen, in den Abguss fließen, sich in Luft auflösen: Menschen, Beziehungen, Umfeld, Arbeit, Aufgaben, Sorgen, Ängste.



Ich wünsche mir von Herzen...

Gebete sind einfach gute Wünsche. Es können altherwürdige Gebete oder persönliche Fürbitten sein, von einem oder vielen Menschen voller Hoffnung gesprochen. Es können mitfühlende Worte für kranke Freunde oder Haustiere, für Menschen in Not oder auch unseren Heimatplaneten sein. Liebevoller Wünsche entfalten ihre ganze Kraft für sich und andere, wenn sie aus dem Herzen gesprochen werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen zudem, dass kranke Menschen schneller genesen, je mehr Menschen an sie denken und ihnen Gutes wünschen. Als positive und hoffnungsvolle Energie erreichen Herzenswünsche ihr Ziel.

**Deine Seele kennt deine Herzenswünsche für dich und alles, was dir wichtig ist.
Ich kann sie für dich channeln und formulieren, das geht auch für deine Lieben.
Ausgesprochen bekommen sie richtig Energie für ihren Weg der Erfüllung!**

Meine Energiesätze:

- ∞ Ich wünsche mir von Herzen, dass ich meinen Weg finde und auch gehe.
- ∞ Ich freue mich über Worte, die mein Herz erreichen.
- ∞ Ich freue mich, wenn meine Worte das Herz meines Mitmenschen erreichen.
- ∞ Die Gedanken und Bilder meiner Wünsche und Träume liefern mir jede Menge Lebensenergie.



Ich kenne meine Muster

Gedanken- und Sprachmuster, Verhaltens- und Verfahrensmuster sind immer erlernt oder angenommen. Sie sind weder gut noch schlecht, weder richtig noch falsch. Ich kann sie erkennen lernen und schauen, ob sie für mich noch gut sind oder ob ich sie loslassen will. Ich entscheide mit meinem freien Willen, Geist und Verstand.

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte“ heißt es. Wenn ich also damit anfangen, auf meine Gedanken zu achten, ist der Weg bereitet, auch alle meine Muster aufzuspüren. Zuerst geht es um meine Gedanken und Worte zu meiner Person, denn die geben bereits Aufschluss über die Gedanken und Worte, die ich für andere Menschen finde und warum.

**Durch mediale Lebensberatung können wir fremde Muster aufspüren.
Dann mit dem Energiesystem der Kommunikation
für dich persönliche und gute Muster erarbeiten.
Das setzt deine Energie wieder frei.**

Meine Energiesätze:

- ∞ Ich erkenne meine Muster und beobachte meinen Umgang damit.
- ∞ Ich erkenne die Muster meiner Mitmenschen und werte nicht darüber.
- ∞ Ich strebe für mich freies Denken, freies Handeln und freies Sprechen an.



Ich prüfe meine Worte

Sprache ist Vielfalt, sie setzt sich aus extrem vielen Komponenten zusammen aus allen Teilen unseres Wesens, bis sie am Ende über unseren Mund Ausdruck findet. Wir hören, lernen, lesen und speichern Worte von der Familie und Freunden, in Ausbildung, Beruf oder Hobby. Wir hören Töne, Tonfall, Akzent, Heimatsprache, Fremdsprache, Dialekt. Worte und Sprache klingen weich oder hart, laut oder leise, fremd oder vertraut bzw. fühlen wir uns dabei fremd oder heimisch. Denn Sprache beginnt beim Denken und den zugehörigen Gefühlen.

Die Sprache der Liebe anzuwenden heißt, rechtzeitig zu agieren und Differenzen anzusprechen statt zu reagieren, wenn die Gefühle schon verletzt sind; Gefühle zu zeigen, ohne zu verletzen, auch wenn man selber verletzt worden ist. Ich habe immer die Wahl.

Mit unseren Worten können wir ganz viel geben oder es auch lassen. Auch hier beginnt es bei uns selber: mit einem Lächeln beim Sprechen, mit Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit. Wenn wir uns und andere Menschen oder Wesen fühlen, finden wir auch unsere eigene Sprache.

**Kommunikation ist ein Energetisches Heilsystem, das ich sehr gerne
in einer zertifizierten Ausbildung an dich weitergebe,
damit du es für dich anwenden und auch anderen Menschen helfen kannst
bei diesem wichtigen Thema unseres heutigen Lebens.**

Meine Energiesätze:

- ∞ Ich bin ehrlich zu mir und anderen, dabei aber nicht verletzend.
- ∞ Nach einem Wutausbruch entschuldige ich mich bei mir und meinem Gegenüber.
- ∞ Ich achte auf meine Gedanken, denn sie werden Worte.