



Inhalt

Willkommen	2
Hellsinne Selbsttest	6
Die Hellsinne	8
Meditation	13
Vor einer Lesung	15
Nach einer Lesung	19
Warum Notizen wichtig sind	21
Selbstprogrammierung	22
Tarot- und Orakelkarten	24
Steine zur Unterstützung	26
Die Chakren	28
Partnerübung Woche 1	33

Willkommen!

Schön, dass du da bist und dich gemeinsam mit mir daran machen möchtest deine Hellsinne und übersinnliche Fähigkeiten auszuloten! Mir ist bewusst, dass du mir damit großes Vertrauen entgegen bringst und ich werde mein Bestes geben um mich dem würdig zu erweisen.



Schon bevor wir uns das erste Mal im Zoom treffen habe ich vieles mitzuteilen und du wirst bereits die erste Partnerübung mit auf den Weg bekommen. Aber bis dahin tasten wir uns erstmal langsam vor.

Um dich darauf vorzubereiten möchte ich dich bitten aufmerksam mitzulesen. Solltest du Fragen haben, dann zögere nicht mir zu schreiben, ich bin für dich da.

Wenn wir uns im Zoom treffen, dann darfst du teilen was du möchtest, aber du musst nicht über deine Erfahrungen sprechen, obwohl ich hoffe, dass du den Mut dazu finden wirst. Mir selbst hilft es auch heute noch ungemein mich über meine Erfahrungen mit anderen auszutauschen und ich lerne immer von den Einsichten und Meinungen anderer.

Dass wir alle respektvoll miteinander umgehen werden betrachte ich als selbstverständlich, möchte es aber dennoch erwähnt haben. Außerdem ist es mir enorm wichtig dir hier einen sicheren Raum zu bieten, in dem du dich öffnen darfst, ohne dir Sorgen machen zu müssen.

In dem Zusammenhang sind mir folgende Punkte wichtig:

- Alles was wir hier gemeinsam teilen werden ist vertraulich. Teile bitte die Nachrichten die du in den Lesungen erhältst nur, wenn du von deinem Partner die Erlaubnis dazu erhalten hast. Wenn es um Botschaften geht, die du für dich erhalten hast, darfst du darüber ganz offen sprechen, wenn du möchtest, aber was immer du für andere erhältst solltest du hier nur in der Gruppe teilen, wenn das auch für die andere Person in Ordnung ist.
- Nimm bitte Abstand davon irgendwelche medizinischen Erkenntnisse mitzuteilen, falls du diesbezüglich Informationen erhalten solltest. Wir sind keine Heilpraktiker oder Ärzte und das ist etwas, bei dem ich eine klare Linie ziehe. Medizinische Diagnosen sollten ausschließlich von Fachleuten erstellt werden.
- Wenn du empfangene Botschaften an deinen Partner übermittelst, dann sei dabei ehrlich, aber versuche die Nachrichten achtsam und positiv zu kommunizieren. Es kann durchaus sein, dass du Hinweise erhältst auf problematische Verhältnisse oder Beziehungen und es ist in Ordnung das weiterzugeben, aber anstatt zu sagen „es könnte sein, dass demnächst eine Freundschaft in die Brüche geht“ wäre es ratsamer zu erwähnten, dass „du vielleicht

schauen möchtest wie du dich hinsichtlich zwischenmenschlicher Beziehungen fühlst und dass es möglich ist, dass in dem Bereich eine Herausforderung auf dich zukommt“. Solltest du dir hier unsicher sein, dann kannst du dich jederzeit an mich wenden und ich helfe dir.

Mit manchen Partnern wird es super für dich laufen, du wirst klare Botschaften erhalten und sie direkt interpretieren können, bei anderen kann es sein, dass dir das schwer fällt oder du vielleicht gar nichts erhältst. Das ist völlig normal, lass dich unter keinen Umständen verunsichern! Genau so wird es bei den Übungen sein, die ich dir hier zeigen werde.



Übung macht den Meister! Hellsinne und übersinnliche Fähigkeiten lassen sich trainieren! Du wirst feststellen, dass dir gewisse Sachen zufliegen und andere nicht. Das liegt einfach daran, dass du natürliche Veranlagungen hast und nicht alle Fähigkeiten gleichermaßen ausgeprägt sind.

Deswegen bitte ich dich keine der Übungen die ich vorstellen werde kategorisch abzulehnen, sondern sie zumindest zu versuchen um mehr Erfahrung zu sammeln, aber auch um lernen zu unterscheiden, ob du eine tiefgreifende Ablehnung gegen etwas hast, oder ob du gerade einfach nur keine Lust hast ;)

Hier gilt es zu beachten:

Nimm das an, was sich stimmig für dich anfühlt und lass den Rest weg - nachdem du es zumindest einmal versucht hast!

Die Vorgehensweisen die ich hier schildere, darfst du gern für dich und deine persönlichen Bedürfnisse anpassen und modifizieren, falls ein anderer Weg besser für dich funktioniert.

Bei mir war es anfangs so, dass ich alles so praktiziert habe, wie es mir beigebracht wurde. Mit der Zeit stellte ich dann fest, dass ich nicht mehr alle Schritte brauchte, dass sich die Verbindung schneller herstellen ließ, dass ich nicht täglich meditieren muss um den Kanal zu anderen Bewusstseinssebenen zu öffnen.

Doch bis ich an dem Punkt war ist einige Zeit vergangen und ich hatte die Möglichkeit viele Lesungen durchzuführen, in denen ich immer wieder Bestätigung für die Informationen die ich geschannelt habe, erhalten konnte.

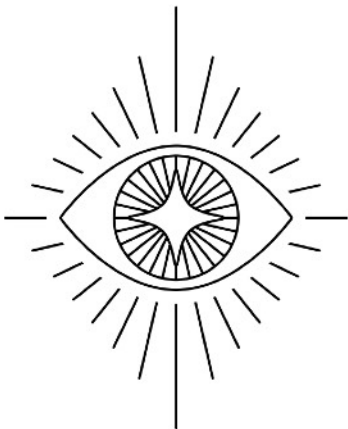
Wann dieser Punkt erreicht ist kannst nur du für dich wissen und entscheiden.

Sinn und Zweck dieses Webinars ist es vor allem auch dir die Möglichkeit zu geben dich selbst auszuprobieren und deine Fähigkeiten und Talente zu entdecken. Dabei lade ich dich herzlich dazu ein experimentierfreudig zu sein! In meiner Erfahrung liebt es das Universum Menschen in ihrem Wachstum zu unterstützen. Dafür ist es allerdings notwendig die eigene Komfortzone zu verlassen, denn Wachstum passiert nur außerhalb dessen was du kennst und kannst.

Du hast eventuell bereits für dich festgestellt, dass du gern mit einer bestimmten Energie arbeitest und das ist absolut wundervoll! Bedenke dabei jedoch, dass du damit die Frequenz gefunden hast, auf der du FÜR DICH gut arbeiten kannst. Wenn das beispielsweise Götterenergien sind, kann es jedoch sein, dass jemand der für eine Lesung zu dir kommt, selbst auf einer anderen Frequenz vibriert. Auf die musst du dich dann einschwingen können. Aber ich bin mir sicher, dass du das hinbekommst, keine Sorge!

Wir werden hier verschiedene Energien ausprobieren und ich möchte dich bitten jeder Frequenz eine Chance zu geben, denn nur so lassen sich ungeahnte Talente entdecken.

Wenn du komplett neu dabei bist und selbst noch keine Verbündeten aus anderen Bewusstseinsebenen für dich gefunden hast, dann darfst du dich ganz besonders darauf freuen mit kindlicher Neugier alles zu entdecken und auszuprobieren!



Jeder Mensch hat übersinnliche Fähigkeiten, wobei sie bei jedem unterschiedlich stark veranlagt sind. Doch wie schon gesagt, Übung macht den Meister! Jeder kann es lernen seine Hellsinne zu nutzen, zu schärfen. Möglicherweise wünschst du dir hellseherisch zu sein und Bilder zu empfangen, oder hellhörig, um die Nachrichten zu hören. Diese Sinne lassen sich trainieren. Wobei ich dich einladen möchte erstmal zu schauen, wo deine natürliche Veranlagung liegt. Denn kein Hellsinn ist besser als der andere! Sie sind alle gleichwertig und wertvoll. Der Clou liegt darin zu lernen mit ihnen zu arbeiten.

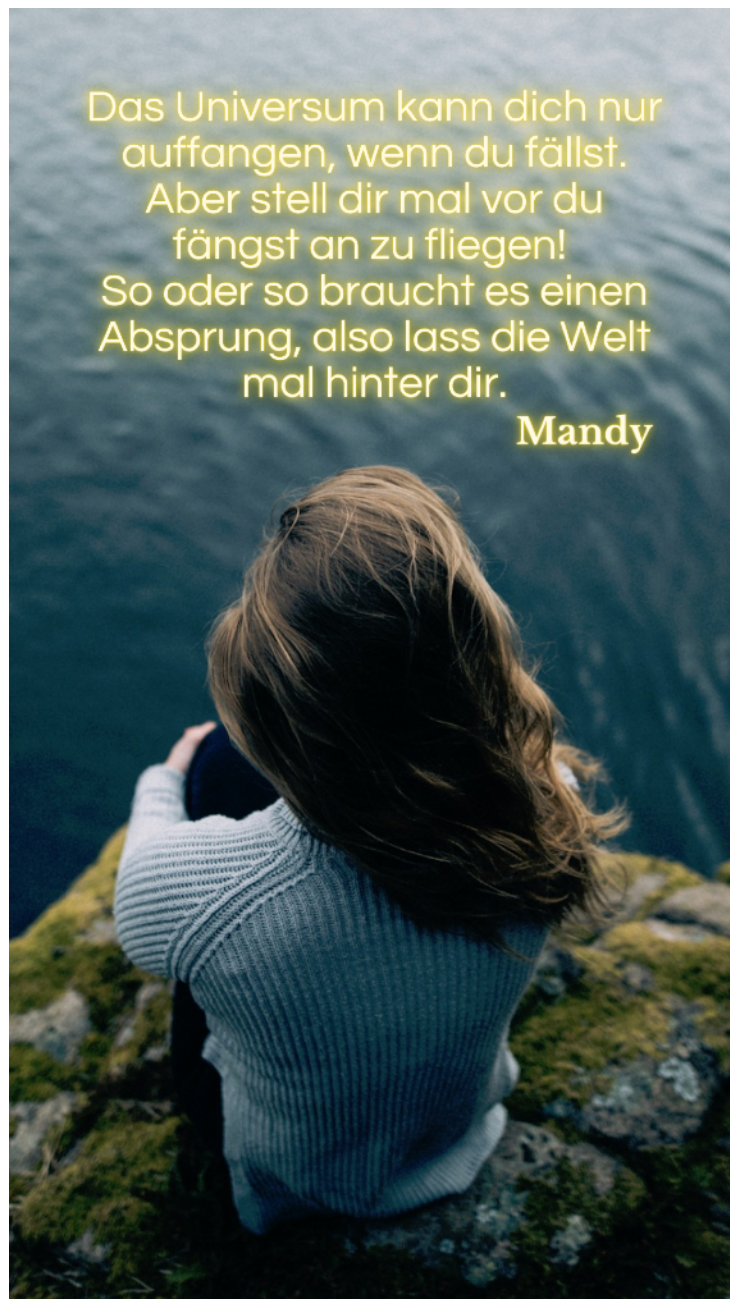
Von hellfühlenden Menschen habe ich manchmal gehört, dass sie sich wünschten hellseherisch zu sein, weil sich das leichter in Worte fassen lässt. Als jemand der selbst hellseherisch ist, kann ich das nicht unbedingt bestätigen, da sich manchmal Bilder zeigen, die sich nur schwer in Worte fassen lassen. Denn zu lernen die Botschaften so zu kommunizieren, dass die Person für die du liest, etwas damit anfangen kann ist eine Kunst für sich.

Daher hier nochmal kurz der Hinweis darauf achtsam zu sein, wenn du jemandem mitteilst was du empfangen hast.

Zerbreche dir jedoch nicht zu sehr den Kopf darüber! Jeder vergreift sich mal im Wort oder drückt sich unglücklich aus, vor allem im Alltag. Sei dann nachsichtig mit dir selbst und überlege dir, wie du es das nächste Mal besser machen kannst.

Ich bin der festen Überzeugung, dass auch wenn wir mal nicht in Bestform sind und jemand unsere weniger schöne Seite zu sehen bekommt, dass das einen Sinn hat und vor allem wenn keine böse Absicht dahinter stand, dann hat es so sein sollen.

Du bist hier aus einem Grund und ich freue mich so sehr dich von hier an bei deinem Wachstum begleiten, bezeugen und unterstützen zu dürfen!



Hellsinne Selbsttest

Bevor ich auf die Hellsinne im Einzelnen eingehe dachte ich mir, dass ein kurzer Selbsttest vielleicht nicht schlecht wäre, anhand dem du schon einmal eine Ahnung bekommen kannst, wo deine Stärken liegen könnten.

Das Ergebnis ist lediglich ein Hinweis darauf, wo du besonders veranlagt sein könntest, was nicht heißt, dass dem dann auch so ist! Und wie gesagt, wenn du andere Hellsinne schärfen möchtest ist es an dir daran zu arbeiten.

Nun aber zum Selbsttest :) Schau am Ende, ob du vorrangig A's, B's oder C's hast.



Ich lerne am besten durch

- A das Lesen von Texten und Büchern
- B durch Podcasts, Vorlesungen und Diskussionen
- C durch handfeste Tätigkeiten

Wenn ich an einen neuen Ort verreise

- A muss ich immer auf die Karte schauen und/oder die Richtungsangaben lesen
- B ist es mir am liebsten jemand erklärt mir den Weg
- C sind mir Wegbeschreibungen egal, ich finde Schritt für Schritt zum Ziel



Im Fall von technischen Problemen

- A lese ich die Bedienungsanleitung und/oder Beiträge in Foren
- B rufe ich den Kundendienst an und bitte um Hilfe
- C klicke ich mich durch verschiedene Optionen und krieg es irgendwie hin

Wenn ich mich mit anderen Menschen austauschen möchte

- A bevorzuge ich es jemandem gegenüber zu sitzen und suche Augenkontakt
- B telefoniere ich gern
- C gehe ich gern diversen Aktivitäten nach, vor allem auch draußen



Beim Kennenlernen von neuen Leuten

- A vergesse ich sofort den Namen, aber niemals das Gesicht
- B bleibt der Name mir in Erinnerung, das Gesicht jedoch eher nicht
- C erinnere ich mich wo wir uns getroffen und was wir gemacht haben, aber kaum an den Rest

Ich werde leicht abgelenkt von

- A Unordnung um mich herum
- B Geräuschen um mich herum
- C Bewegungen/Aktivitäten um mich herum





Ich liebe es

A zu lesen, schreiben, malen, in Museen unterwegs zu sein und neue Orte zu entdecken

B mit Musik zu entspannen, auf Konzerte zu gehen und tolle Unterhaltungen zu führen

C aktiv zu sein, vor allem draußen in der Natur, ich will Dinge tun und machen

Während ich schlafe

A habe ich lebhaftere Träume, oft in Farbe und sehr bewegt

B höre ich viel was gesagt wird und manchmal wache ich auf und höre noch etwas

C bewege ich mich sehr viel, manchmal schlage ich sogar um mich



In nervösen oder gelangweilten Situationen

A spielt bei mir besonders gern Kopfkino

B habe ich das Bedürfnis danach zu summen, oder mit mir selbst zu reden

C spiele ich unbewusst mit den Fingern, kaue auf den Nägeln oder zupfe an etwas herum

Beim Lernen von etwas Neuem

A stelle ich mir das Gelernte gern bildhaft vor

B höre ich mir gern Aufnahmen des Gelernten an und höre Musik beim Lernen

C tue ich mich schwer, denn ich sitze nicht gern über Lernmaterial



Meine Zuneigung drücke ich vor allem aus indem ich

A Nachrichten schreibe und zu Geburtstagen eine besonders schöne Karte

B dem Menschen sage wie wichtig er mir ist und was er mir bedeutet

C Menschen in den Arm nehme oder sie liebevoll berühre

AUSWERTUNG

Vorrangig A's: deine Stärke ist Hellsicht!

Vorrangig B's: deine Stärke ist Hellhörigkeit!

Vorrangig C's: deine Stärke ist Hellfühlen!

Und nun kommen Informationen zu den unterschiedlichen Hellsinnen, viel Spaß!

Die Hellsinne

Zu jedem unserer fünf Sinne gibt es einen entsprechenden Hellsinn. Durch das Hören, Sehen, Fühlen, Riechen und Schmecken nehmen wir die 3D Welt in der wir leben wahr. Durch die entsprechenden Hellsinne können wir andere Bewusstseins Ebenen erfahren. Am häufigsten sind dabei die Hellsicht, das Hellhören und Hellfühlen ausgeprägt. Hellschmecken und Hellriechen kommen auch vor, aber eher selten. Außerdem gibt es auch noch das Hellwissen. Jetzt aber erstmal eins nach dem anderen.



HELLHÖREN

Interessanterweise wird dieser Hellsinn dem Hals-Chakra zugeordnet. Eine Begründung dafür liegt für mich darin, dass es das Energiezentrum in unserem Körper ist von dem aus wir uns verbal ausdrücken und damit hörbar machen. Samantha Fey meinte einmal, dass es für sie mehr Sinn machen würde, wenn das Hellhören in den Ohren-Chakren verankert wäre, denn die haben wir auch! Diesen Gedankengang kann ich nachvollziehen, finde es trotzdem stimmig, dass das Hellhören mit dem Hals-Chakra in Verbindung steht.

Man hört durch das Hellhören keine Stimmen oder Geräusche mit den physischen Ohren und leider ist es ein Hellsinn, der oft mit psychischen Störungen verbunden wird. Sei daher nicht besorgt oder halte dich zurück wenn es darum geht diesen Hellsinn für dich zu entdecken! Niemand ist automatisch wahnsinnig oder verrückt, weil man Stimmen hört!

Hellhörigkeit ist die Fähigkeit sich mit anderen Bewusstseins Ebenen zu verbinden und Botschaften in Form von Worten, Tönen oder Musik zu empfangen.

Bestimmt ist es dir schon einmal passiert, dass ein Lied im Radio kam und du hast dich total davon angesprochen gefühlt! Der Liedtext oder auch nur ein Teil davon hat dich tief berührt und du hast für dich etwas daraus ziehen können. Auch das ist bereits hellhören.

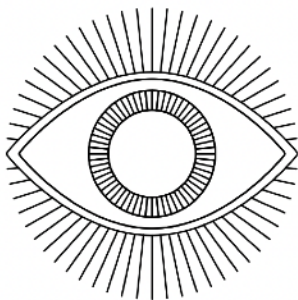
Je mehr du diese Fähigkeit entwickelst, desto mehr wirst du dazu in der Lage sein ganze Nachrichten zu empfangen und Unterhaltungen mit den Energien zu führen.

Um das Hellhören zu schärfen ist es nötig, dass du im Alltag hier und da Zeit hast in die Stille zu kommen, denn nur dann ist es möglich für Energien aus anderen Ebenen und Dimensionen zu dir durchzudringen. Werde dir auch der Klangkulisse um dich herum bewusster, sowohl zu Hause, als auch wenn du unterwegs bist. Höre bewusster auf deine Umwelt, egal wann und wo du gerade bist.

Außerdem helfen Übungen für das Hals-Chakra in Form von Yoga, das Singen von Mantrien und Heilsteine wie Aquamarin, Chalcedon, Disthen, Coelestin oder Angelit.

ÜBUNGEN FÜR DEIN HELLHÖREN

- Wenn du einen Ton, wie ein Pfeifen oder Piepen, im Ohr hörst, dann nimm dir einen Augenblick um ganz bewusst hinzuhören.
- Stelle einer Energie Fragen und lausche, ob du eine Antwort hörst.
- Eine andere Variante hierfür ist die Frage zu stellen und um ein Lied im Radio zu bitten, das dir die Antwort durch den Liedtext übermittelt.
- Geh spazieren und nehme bewusst die Geräusche um dich herum wahr.
- Im Umgang mit Menschen in deinem Umfeld, nimm dich mal ein bisschen zurück um ihnen Raum zu geben sich auszudrücken, damit du auch richtig zuhören kannst.



HELLSEHEN

Dieser Hellsinn ist mit dem Dritten Auge verbunden, was wirklich selbsterklärend ist. Falls du das noch nicht gleich nachvollziehen kannst, keine Sorge, auf die Chakren werde Ich später noch eingehen, denn die sind ein essentieller Bestandteil dieses Web-Seminars!

Hellsehen meint die Fähigkeit Botschaften in Form von Bildern, Zeichen und Symbolen zu empfangen. Nicht mit den physischen Augen, sondern eher wie wenn du dir etwas vorstellst, wie in einer Erinnerung beispielsweise. Das ist eine Möglichkeit.

Vielleicht warst du aber auch schon einmal unterwegs und die Aufschrift auf jemandes Shirt ist dir aufgefallen, oder ein Werbespruch den du gelesen hast und der für dich in dem Moment bedeutsam war. Das sind alles Wege auf denen das Universum mit dir über deine Hellsicht im Alltag kommuniziert. Denn es ist nicht zwingend notwendig zu Hause in der Stille zu meditieren, um Nachrichten zu erhalten. Das kann im Vorbeigehen passieren.

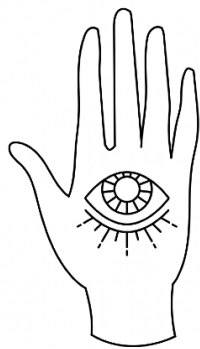
Ähnlich wie beim Hellhören ist es beim Hellsehen nicht so, dass du, wenn du dich mit anderen Ebenen verbindest die Bilder dann auch mit dem physischen Auge siehst. Du nimmst die Dinge dann mit dem inneren Auge wahr, ähnlich wie wenn du dir alte Erinnerungen ins Gedächtnis rufst.

Weißt du noch was dein Lieblingsspielzeug in deiner Kindheit war? Welche Farbe hatte es und welche Formen? So wie du diesen Gegenstand nun bildlich vor Augen hast, so in etwa ist es über das Hellsehen Botschaften zu empfangen.

Um deine Hellsichtigkeit zu trainieren kannst du Yoga Übungen für das Dritte Auge Chakra machen und Visualisierungstechniken ausprobieren. Auch das bewusste Arbeiten mit Farben kann sehr dabei helfen. Wenn du gern Steine zur Unterstützung dieses Hellsinnes möchtest sind Amethyst, Labradorit, Dumortierit und Lapislazuli tolle Verbündete!

ÜBUNGEN FÜR DEIN HELLSEHEN

- Stelle dir in der Meditation vor, wie sich auf deiner Stirn ein weiteres Auge öffnet und sage dir selbst: „Es ist sicher zu sehen. Ich kann diese Fähigkeit nun ohne Angst leben.“
- Schreib deine Träume nach dem Erwachen gleich auf, vor allem das was du gesehen hast.
- Nutze Visualisierungen von nun an ganz gezielt und bewusst! Beispielsweise indem du deine Augen schließt bevor du jemanden triffst und versuchst dir intuitiv vorzustellen was für eine Farbe die Person tragen wird. Oder versuche neue Orte vorher bildhaft vor Augen zu haben.
- Schau dir ein Bild für zwei Minuten an, leg es weg und rufe es dann vor deinem inneren Auge für zwei Minuten auf und schau wieviele Details du noch abrufen kannst.



HELLFÜHLEN

Der Solar Plexus ist das Zentrum und der Speicher unserer Emotionen und somit gehört dieser Hellsinn zum Solar Plexus Chakra.

Es gibt nicht umsonst Ausdrücke wie „etwas aus dem Bauch heraus entscheiden“, oder wenn man eine ungute Vorahnung hat sagen wir gern „da hab ich kein gutes Gefühl“. Im übertragenen Sinn sprechen wir auch davon, dass uns etwas „auf den Magen schlägt“, wenn es uns nicht gut tut.

Um dieses Hellsinn zu stärken bist du aufgefordert auf dein Gefühl zu vertrauen. Für manche ist das eine echte Herausforderung im Leben, weil es Menschen aberzogen wird auf ihre Intuition zu vertrauen, denn genau die steckt hinter diesem Hellsinn! Deine Intuition drückt sich durch eben dieses undefinierbare Bauchgefühl aus das du manchmal hast und das endlich bewusst gefühlt werden will.

Wer hellfühliger veranlagt ist wünscht sich oft statt dessen hellichtig oder -hörig zu sein, da es schwer fallen kann Gefühle in Worte zu fassen. Doch manchmal ist es gar nicht nötig Worte zu finden, vor allem wenn man gelernt hat seinen Gefühlen zu trauen.

Mit Menschen zu denen du eine enge Bindung hast, hast du ganz bestimmt schon die Erfahrung gemacht, dass sie dir durch den Kopf gegangen sind und wenige Augenblicke später kam eine Nachricht oder ein Anruf von ihnen. Oder du hattest ein Gefühl, dass vielleicht etwas nicht in Ordnung sein könnte, um hinterher herauszufinden, dass tatsächlich etwas passiert ist. Das ist deine Hellfühlbarkeit, die mit dir kommuniziert hat!

Wie du siehst ist es nicht nötig sich alles rational erklären zu müssen. Egal um welchen Hellsinn es sich handelt, du musst lernen ins Vertrauen zu kommen. Das ist der Energieausgleich der nötig ist, um deine übersinnlichen Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Gib dir die Erlaubnis es nicht verstehen zu müssen.

Diesen ersten Schritt musst du auf das Universum/die Quelle/die Energien/Gott (füge ein was immer sich gut für dich anfühlt) zugehen, damit dir im Gegenzug etwas zufließen kann. Das kann hier und durch dieses Webinar in den Lesungen geschehen, die du machen wirst. Denn das ist die Gelegenheit die du erhältst, um Bestätigung zu bekommen. Vertrauen zu geben ist nämlich keine Einbahnstraße, wenn du dich für einen Weg mit anderen Bewusstseinssebenen entscheidest. Du gibst dem Universum dein Vertrauen und im Ausgleich lässt es dir Informationen und Botschaften zukommen, für die du von deinen Partnern eine klare Bestätigung bekommen kannst.

Im Umkehrschluss heißt das auch, dass die Nachrichten eher verschwommen und unklar sein werden, je weniger Vertrauen du hast. Selbstzweifel ist pures Gift, wenn du deine Übersinnlichkeit entdecken und entwickeln möchtest. Aber darauf möchte ich hier gar keinen Fokus legen. Du bist hier und das heißt, du bist bereit. Jeder noch so winzig kleine Fortschritt zählt!

Solltest du dir gern Heilsteine ins Leben holen, um deine Helfühligkeit zu unterstützen, dann empfehle ich Citrin, gelben Fluorit oder Calcit.

ÜBUNGEN FÜR DEIN HELLFÜHLEN

- Wenn du etwas suchst, aber nicht finden kannst, dann schalte deinen Kopf ab und versuche aus dem Bauchgefühl heraus zu spüren wo das Objekt das du suchst sein könnte.
- Bevor du dich im Supermarkt an einer Schlange anstellst, halte einen Moment inne und entscheide aus dem Gespür heraus wo es schneller gehen könnte.
- Im Fall von zwei Entscheidungsmöglichkeiten: spiele beide Szenarien in deinem Kopf durch und sei sehr aufmerksam wie sich erst die eine und dann die andere Möglichkeit anfühlt. Entscheide dich dann für die Option bei der du das bessere Gefühl hattest.



HELLRIECHEN & HELLSCHMECKEN

In Lesungen kann es auch vorkommen, dass du über diese Hellsinne etwas wahrnimmst. Andye Murphy, die mich in die Akasha Chroniken eingeweiht hat, sprach oft davon, dass sie häufig Gerüche in Lesungen wahrnimmt. Was immer wieder mal recht unangenehm sein kann, aber auch sehr schön - je nach Situation eben.

Diese beiden Hellsinne werden weniger häufig erwähnt, weil über sie scheinbar wenig Menschen Informationen empfangen und ich muss sagen, dass ich selbst bisher nie etwas gerochen oder geschmeckt habe, egal ob Akasha oder eine andere Art Lesung.

ABER es ist schon vorgekommen, dass ich zuhause war und wie aus dem nichts einen Duft wahrgenommen habe, für den es definitiv keine physische Quelle oder Ursache in der

Umgebung gab. Es kommt vor, dass eine Energie auf diese Weise den Kontakt sucht und Aufmerksamkeit möchte. Einmal konnte ich es ganz klar einer Energie zuordnen und habe die Botschaft verstanden, allerdings nicht immer. Dann nehme ich es als Hinweis und danke dem Universum dafür mir auf diese Weise etwas zukommen zu lassen.

Trotzdem möchte ich auch diese Hellsinne hier erwähnt haben, denn es ist gut möglich, dass du ein Talent dafür hast und das möchte ich ehren. Alle Gaben sind gleichwertig und es gibt einen Grund aus dem du gewisse Veranlagungen hast und andere wiederum nicht.

Über eine Chakren Zuordnung konnte ich zu diesen Sinnen nichts finden. Wenn du diese Hellsinne jedoch schärfen möchtest, dann würde ich empfehlen bewusst auf die Gerüche und Geschmäcker im Alltag um dich zu achten und fortan bewusst einzusetzen, indem du beispielsweise auch in der Meditation mit Räucherstäbchen oder Duftlampen arbeitest. Kräuter und Gewürze sind auch eine wundervolle Option, die du ebenfalls in der Küche beim Kochen einsetzen kannst.

Du wirst mich immer und immer wieder sagen hören, dass du experimentierfreudig sein sollst! Erlaube es dir deine Hellsinne wie ein kleines, unschuldiges Kind zu entdecken und dich in einem ganz neuen Licht zu ent-wickeln! Du darfst den ganzen Ballast des Alltags, all das was dir anezogen wurde und dich auf deinem neuen Weg zurück hält jetzt ablegen. In deinem Tempo, Schritt für Schritt. Nicht alles auf einmal.

Hellsinne lassen sich wunderbar im täglichen Leben anwenden und auskundschaften. Benutze die Übungen die ich dir oben aufgezählt habe und wandle sie für dich und deine Bedürfnisse um. Du kannst deiner Phantasie dabei freien Lauf lassen. Ganz wichtig ist auch, dass du Spaß daran hast deine Fähigkeiten aufzudecken und zu stärken.

Wenn mal etwas nicht auf Anhieb funktioniert, dann lass dich davon bitte bitte nicht entmutigen! Das sind die Stellen an denen du das allergrößte Potenzial für Wachstum hast und die größten Fortschritte feststellen wirst, wenn du daran arbeitest.



Meditation

Es ist soweit: Wir kommen zum bösen M-Wort!! Oh oh... Aber bleib bitte bei mir und verlass mich jetzt nicht, denn es wird gar nicht schlimm, ich verspreche es!!

Gleich vorweg: Meditation heißt NICHT in absoluter Stille ruhig dasitzen und den Kopf leer bekommen, am besten ohne etwas zu denken oder empfinden.

In der Meditation öffnest du den Energien den nötigen Raum,
damit sie zu dir durchdringen und dich erreichen können.

Für meinen Weg war es von absolut grundlegender Erfahrung, dass ich erst gelernt habe in die Stille zu kommen. Der Alltag war anfangs viel zu laut um mich herum, wie sollte ich denn da etwas aus anderen Bewusstseinssebenen hören?!

Auf die ganzen positiven Nebeneffekte von Meditation werde ich hier gar nicht eingehen, die sind teils noch etwas umstritten, weil nicht zweifelsfrei medizinisch belegbar. Was ich aber betonen möchte ist die Wichtigkeit von regelmäßiger Meditation.

Ganz ehrlich, wäre ich nicht quasi zufällig durch einen online Kurs für Achtsamkeit in eine regelmäßige Meditationspraxis gekommen, hätte ich mich total dagegen gesträubt. Falls es dir jetzt so geht und du dir denkst, „oh nein, jetzt muss ich mich jeden Tag hinsetzen und mich leer machen“ dann STOPP. Den Gedanken bitte gleich streichen.

Werde dir hier gleich mal einer Sache sehr bewusst: Deine Gedanken erschaffen deine Realität. Hast du sicher schon mal gehört und gelesen. Wahrscheinlich mehrfach. Es klingt kitschig, aber genau so ist es.

Solltest du dich beim Gedanken an Meditation also sträuben, dann lass dir Folgendes mal durch den Kopf gehen:

Wenn ich meditiere nehme ich mir bewusst Zeit für mich.

Wenn ich meditiere tue ich mir bewusst etwas Gutes.

Ich meditiere um meine Hellsinne zu entdecken.

Ich meditiere um meine Hellsinne zu unterstützen.

In der Meditation komme ich zur Ruhe.

In der Meditation komme ich in die Stille.

In der Meditation finde ich meinen sicheren Raum.

In der Meditation lade ich die Energien zu mir ein.

Es gibt eine Vielzahl ganz unterschiedlicher Meditationstechniken, sodass wirklich jeder Mensch die Möglichkeit hat für sich die richtige zu finden.

Anfangs sind geführte Meditationen ratsam, wo es dann nur wichtig ist, dass du welche findest, bei der du die Stimme angenehm findest die dich führt.

Du kannst dich zum Meditieren hinsetzen oder hinlegen. Nur einschlafen solltest du nicht. Jede alltägliche Handlung kann eine meditative Praxis sein, indem du sie achtsam durchführst. Hin und wieder versuche ich das in kurzen Momenten, aber ganz lässt sich das kaum durchhalten, weil dadurch auch alles verlangsamt wird.

Doch genau darum geht es auch beim Meditieren. Darum das Tempo rauszunehmen. Heutzutage muss alles immer so schnell gehen, wir wollen alles von jetzt auf gleich, am besten gestern schon... Erlaube dir die Dinge in diesem Web-Seminar mal langsam anzugehen.

Natürlich darfst du trotzdem aufgeregt und freudig voller Spannung auf deine neue Reise sein!! Selbst DAS kannst du zu einer Meditation machen! Dafür musst du die Freude darüber neue, übersinnliche Fähigkeiten zu entdecken einfach nur ganz bewusst fühlen.

Setz dich aufrecht hin. Nimm einen tiefen Atemzug. Tief in den Bauch hinein. Lasse den Atem langsam entweichen 1 - 2 - 3 - 4 -5 - 6 -7. Atme ein 1 - 2 - 3 - 4 -5 - 6 -7 - 8.

Erinnere dich jetzt daran als du von diesem Web-Seminar erfahren hast. Was waren deine ersten Gedanken? Was hast du gespürt? Rufe dir das jetzt nochmal ganz bewusst ins Gedächtnis. Fühle diese Emotionen. Verweile hier ein paar Momente.

Wo in deinem Körper hast du das gespürt? Hat es gekribbelt? Wolltest du hüpfen? Oder warst du vielleicht unsicher?

Tadaaa! Und schon hast du meditiert, so einfach kann das sein.

Ich würde dich bitten zu versuchen dir am besten jeden Tag fünf bis zehn Minuten Zeit für eine kurze Meditation zu nehmen, damit du zur Ruhe kommen kannst. Wenn du es nicht jeden Tag schaffst, dann sei nachsichtig mit dir selbst, aber sei dir im klaren, dass du diese Zeit der Meditation auch dazu nutzen kannst deine Hellsinne zu schärfen.

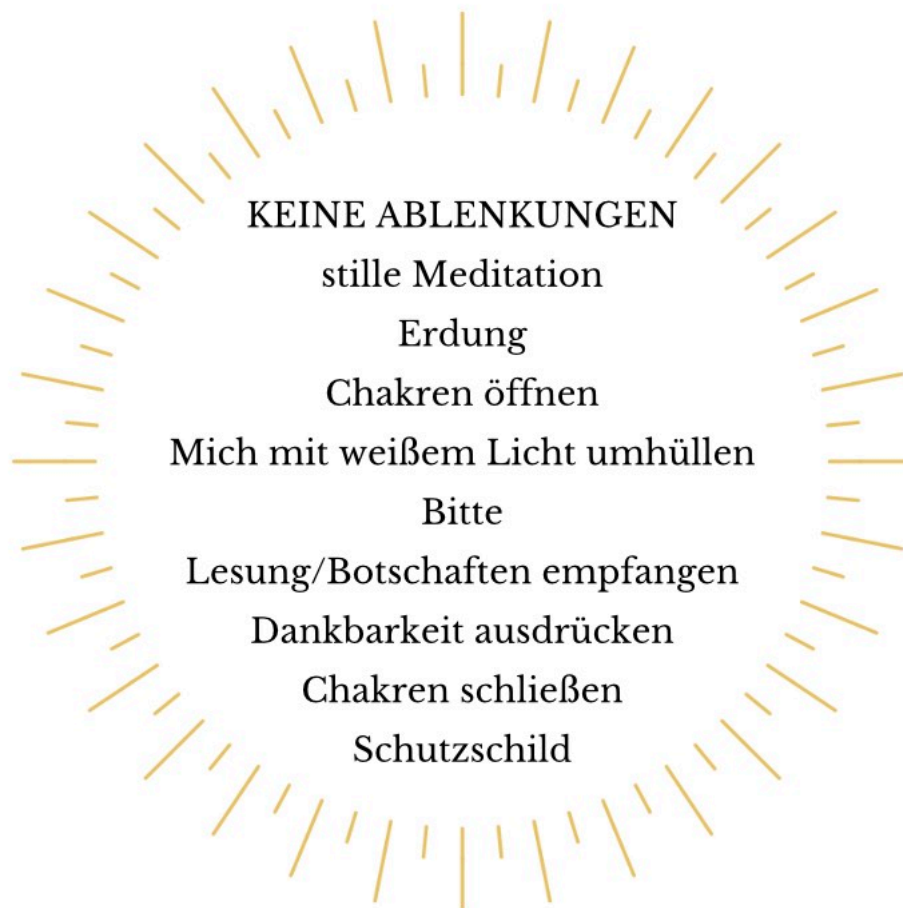
Was jedoch ein absolutes MUSS ist: Meditation vor jeder Lesung!

Ich werde dir dafür eine geführte Meditation schicken, die du verwenden kannst wenn du möchtest, aber nicht musst.

Im folgenden erkläre ich dir den Ablauf einer Lesung, wie ich es gelernt habe und für den Anfang möchte ich dich bitten dich daran zu orientieren.

Vor einer Lesung

Sich auf eine Lesung gut vorzubereiten ist genauso wichtig wie das was während der Lesung vor sich geht. Hier vorab eine kurze Checkliste, die ich mir damals aufgeschrieben und bei jeder Lesung vor mir liegen hatte und durchgegangen bin:



Was die einzelnen Punkte bedeuten erfährst du nun.

KEINE ABLENKUNGEN

Das ist wohl selbsterklärend. Bevor du dich für eine Lesung hinsetzt, stelle bitte sicher, dass du von nichts und niemandem gestört wirst. Das Handy sollte am besten komplett aus deinem Sichtfeld verschwinden und auf lautlos gestellt sein.

Für eine Lesung solltest du am Anfang maximal 30 Minuten insgesamt einplanen. Mit der Zeit kannst du das dann erweitern.

Ich erinnere mich noch, dass meine allererste intuitive Lesung etwa 40 Minuten gedauert hat, also angefangen von dem Zeitpunkt an dem ich mich hingesezt habe und bis ich zum Schluss mein Schutzschild aktiviert hatte und wieder im Hier und Jetzt war. Im Zoom werde ich mehr davon erzählen.

STILLE MEDITATION

Hoffentlich hast du im Vorfeld diverse Meditationsarten ausprobiert und weißt nun was am besten für dich funktioniert. Vor einer Lesung ist es gut in der Stille zu meditieren, es sei denn du brauchst Hintergrundmusik um während der Lesung nicht abgelenkt zu werden. Damit kannst du natürlich experimentieren. Aber gerade während der Lesung kann Musik ablenken. Wenn du das jedoch brauchst, dann empfehle ich dir instrumentelle Musik zu spielen und nicht mit Liedtexten.

Mein Rat: Versuch es zuerst ohne! Es reichen schon ein paar Momente, damit du dich zentrieren und zur Ruhe kommen kannst. Fokussiere dich auf deinen Atem und gehe direkt dazu über dich zu erden.

ERDUNG

Das ist das A und O für die Verbindung mit anderen Bewusstseinssebenen!!! Ohne eine gute Erdung wirst du nicht die nötige Stabilität haben um erfolgreich Lesungen durchzuführen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten sich zu erden, daher ist es wichtig, dass du im Vorfeld für dich heraus findest mit welcher du dich am wohlsten und tatsächlich geerdet fühlst.

Ich stelle mir immer vor wie Wurzeln aus meinen Füßen, Beinen und dem Gesäß in die Erde wachsen und verbinde ich dabei auch direkt mit Gaia.

Visualisierungen sind für mich unglaublich hilfreich und ich möchte dich dazu ermutigen auch damit zu arbeiten und zu schauen welche Bilder am besten für dich funktionieren.

Ohne Erdung wirst du wie ein Drache ohne Schnur sein, der orientierungslos durch die Luft irrt. Die Schnur ist die Verbindung zur Erde, durch die es dir möglich ist deine Energie zu lenken und deinem Drachen die Richtung zu weisen. Je fester du dabei mit beiden Beinen auf dem Boden stehst, desto sicherer kannst du navigieren.

CHAKREN ÖFFNEN

Wie das geht erfährst du durch die geführte Meditation, die ich dich bitten würde dir anzuhören. Durch das Öffnen der Chakren öffnest du den Kanal zu anderen Ebenen. Das ist der Schlüssel.

Am Anfang kann es sein, dass du merkst, dass dieser Schritt noch etwas dauert, vor allem wenn es Blockaden in deinen Chakren gibt. Das ist kein Grund zur Sorge, selbst wenn du die hast, kannst du sie dennoch öffnen und ganz wunderbare Nachrichten empfangen! Je besser



es deinen Energiezentren geht, desto leichter fällt dir dieser Schritt. Deshalb rate ich dazu besonders am Anfang es zu einer Routine zu machen einmal am Tag deine Chakren zu öffnen und dann wieder zu schließen. So geht es irgendwann ganz schnell und du wirst dich darauf vor einer Lesung kaum noch konzentrieren müssen. Doch zuerst muss es dir in Fleisch und Blut übergegangen sein und das erfordert Übung.

MICH MIT WEISSEM LICHT UMHÜLLEN

Du bist ein Lichtwesen. Wir sind alle Lichtwesen! Also lass dein Licht erstrahlen, besonders wenn du dich in andere Dimensionen begibst, damit dich die Energien leichter finden können und du signalisierst, dass du bereit für den Austausch mit ihnen bist.

BITTE

In dem Web-Seminar in dem ich gelernt habe zu lesen nannte Samantha Fey es „Gebet“. Das verbinde ich nach wie vor mit der Kirche, obwohl ich weiß, dass ein Gebet nichts weiter ist als eine Bitte an eine Energiequelle. Deswegen bin ich bei der neutralen Bezeichnung „Bitte“ geblieben, denn genau darum geht es hier und du bekommst damit gleich eine sehr konkrete Hausaufgabe, die du vor der ersten Lesung erledigt haben musst:

Schreibe deine Bitte um Schutz und Unterstützung für deine Lesungen und sag diese Bitte vor jeder Lesung! Du kannst sie dir dann laut vorlesen.

Ich hatte mir meine auf ein Blatt Aquarellpapier geschrieben und bemalt. Das hat mir so viel Spaß gemacht! Damals hatte ich es auf Englisch formuliert, aber ich übersetze dir mal eben meine Bitte, die du gern als Inspirationsquelle nutzen darfst. Formuliere aber unbedingt deine ganz persönliche und individuelle Bitte und adressiere sie an die Quelle von der du dir Unterstützung und Schutz für deine Lesungen wünschst. Kleiner Tipp: Halte sie so kurz und klar wie möglich.

„Große Mutter Gaia,
 Zeig mir bitte den Weg und verwurzele mich tief im Inneren deiner Energie, so dass ich frei in die höchsten Ebenen aufsteigen kann, um mich dort mit meinen Guides zu verbinden.
 Möge diese Lesung die notwendigen Informationen übermitteln, damit Wachstum und Heilung genau so geschehen kann wie es notwendig ist.
 Möge diese Lesung gesegnet von der Quelle und geschützt sein durch Licht und Liebe und mögen die Botschaften dem größten Wohl dienen.
 Namaste.“

LESUNG-BOTSCHAFTEN EMPFANGEN

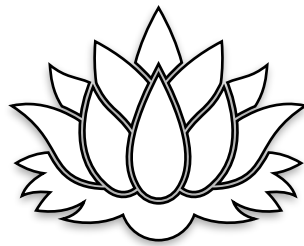
Nachdem du deine Bitte geschrieben und an dieser Stelle gesagt hast, spüre die Energien. Spüre wie du verbunden bist und öffne dich für das was durchkommt.

Das ist nun auch der Zeitpunkt um Fragen zu stellen und Antworten zu empfangen.

Hier ist es nun auch wichtig folgendes im Hinterkopf zu haben: Falls du beispielsweise mit Götterenergien arbeitest, kann es sein dass eine Person für eine Lesung zu dir kommt, die nicht auf einer Wellenlänge mit deinen Göttern oder Götterenergien im Allgemeinen liegt. Das muss kein Problem sein! Egal mit welcher Energiequelle du arbeitest, es ist möglich, dass du dich auch mit Spirit Guides, Engeln, Krafftieren oder was auch immer in Verbindung setzt. Das ist alles nur eine Frage der Intention.

Für den Anfang habe ich folgende Bitte an dich: versuche dich anfangs mit den Spirit Guides deines Partners zu verbinden. Warum werde ich erklären, wenn ich auf die unterschiedlichen Energien eingehe und sie erläutere. In späteren Lesungen darfst du gern mehr experimentieren und ich ermutige dich auch dazu nicht nur für die Partner zu lesen, die ich dir jede Woche zuweise, sondern gern ganz proaktiv dich mit Menschen zu verbinden, die von einer Lesung mit dir etwas Wertvolles mitnehmen könnten. Übung macht den Meister!

Im Video erkläre ich noch etwas ausführlicher wie dieser Schritt der Lesung abläuft, schau es dir daher bitte unbedingt an bevor du loslegst!



NOCH EIN PAAR TIPPS ZUR LESUNG

- Halte etwas zum Schreiben parat! Ich habe während der ersten Lesung irgendwann gemerkt, dass ich mir gar nicht alles hätte merken können was durchgekommen ist und musste mir dann währenddessen schnell Stift und Papier holen. Da hab ich dann auch die Erfahrung gemacht, dass deswegen die Verbindung nicht unterbrochen wird, sondern bestehen bleibt. Schreibe alles auf was du empfängst!
- Setze dich so hin, dass deine Füße auf der Erde sein werden und stelle sicher, dass es bequem sein wird. Weil ich zum Meditieren lieber auf dem Boden sitze, hatte ich das für Lesungen auch so gemacht und mich anfangs ohne Sitzkissen hingesezt, was dann unbequem wurde und ich zwischendurch dann ein Kissen holen musste. War aber wie mit dem Schreibzeug kein Problem.
- Hab etwas zu trinken für dich parat, oder generell alles was du gern für die Lesung bei dir hättest. Schreib dir gern deine ganz persönliche Checkliste, aber stress dich nicht, wenn du währenddessen merkst, dass du noch etwas brauchst.

Nach einer Lesung

DANKBARKEIT AUSDRÜCKEN

Es gibt kein klares Signal wann eine Lesung zu Ende ist. Ich habe eingangs gesagt, dass sie nicht mehr als 30 Minuten dauern sollte, aber stelle dir bitte auf gar keinen Fall einen Alarm und schau auch nicht auf die Uhr! Lass dir in Ruhe Zeit.

Du wirst es merken, wenn alles übermittelt worden ist, was gebraucht wird. Das ist allein dadurch festzustellen, dass irgendwann keine Bilder mehr kommen, du nichts mehr hörst oder auch nichts mehr spürst.

Dann wird es Zeit Danke zu sagen! Das ist enorm wichtig! Bedanke dich bei der Quelle, den Energien die dir Botschaften übermittelt haben, schlichtweg allem und jedem der/die/das beteiligt waren!

CHAKREN SCHLIESSEN

Nachdem du die Chakren einmal geöffnet hast ist es wichtig, dass du sie auch wieder schließt! Sonst bist du ein energetisch komplett offenes Feld und wirst alles um dich herum aufnehmen, das Positive, wie das Negative! Das kann dazu führen, dass du extrem ermüdet sein wirst und ein gefundenes Fressen für Energievampire jeder Art wärst.

Durch eine einfache Vorgehensweise lässt sich das jedoch verhindern, deswegen höre dir bitte einmal die geführte Meditation dazu an, dann weißt du wie es geht. Die Meditation kannst du dir jederzeit wieder anhören, oder dir die Schritte notieren, vielleicht kannst du sie dir sogar merken. Einfach genug ist es, also bitte dran denken und machen.

SCHUTZSCHILD

Übersinnlicher Schutz ist sehr hilfreich im Alltag und viele sagen absolut notwendig, wenn man mit Energien arbeitet und sich in andere Dimensionen begibt. Ich habe ein bisschen eine gespaltene Meinung dazu, aber mehr erzähle ich euch, wenn es um das Kapitel „Übersinnlicher Schutz“ gehen wird, das wir jedoch nicht in der ersten Woche behandeln.

Zum Abschluss der Lesung ist es allerdings noch wichtig, dass du bewusst deine Energie zu dir holst und alle anderen Energien zurück zu ihrem Ursprung sendest und dann dein energetisches Schild aktivierst.

Dafür kannst du dir eine Lichtkugel um dich herum vorstellen, oder auch eine Rüstung die du anlegst. Was immer dir ein Gefühl von Sicherheit und Schutz gibt, stelle es dir vor und mach es zu deinem.

Wenn du alle Schritte gegangen bist, dann wundere dich nicht, falls du dich schlagartig total müde fühlst! Energiearbeit kann vor allem am Anfang physisch sehr ermüdend sein! Ich mag

ja das Wort „Arbeit“ im Zusammenhang mit allem Metaphysischen nicht so sehr, allerdings habe ich bis heute keinen Ausdruck gefunden, der wirklich passt, also bleibe ich vorerst dabei. Hier ist es auch gar nicht so abwegig von „Arbeit“ zu sprechen, eben weil es sehr anstrengend sein kann!

Nach meiner allerersten Lesung war ich auf einmal total platt! Als erstes musste ich ganz dringend was futtern und bin danach lag ich erstmal ne halbe Stunde platt in der Gegend rum xD Das hat sich allerdings gut angefühlt und war überhaupt nicht Besorgnis erregend. Es ist eine ganz natürliche Reaktion des physischen Körpers auf so eine neue Erfahrung. Was dir nämlich klar sein muss:

Es gibt immer einen Energieaustausch! Besonders durch das Licht, mit dem du dich vor der Lesung umgibst ermöglichst du es den Energien auf anderen Ebenen ihnen Energie zukommen zu lassen, sodass sie wiederum die nötige Energie haben um mit dir in Kontakt zu treten. Je mehr du gibst, desto mehr kannst du auch empfangen. Das geht natürlich an deine Energiereserven, weswegen es wichtig ist, dass du dich gut um dich kümmerst und dich dann für Lesungen hinsetzt, wenn du das Gefühl hast die nötige Kapazität dafür zu haben.

Plane daher besonders am Anfang wann du eine Lesung machen möchtest und bereite dich sowohl mental als auch physisch darauf vor. Klar, kannst du auch mal spontan eine Lesung machen, vor allem wenn du intuitiv fühlst, dass jetzt der richtige Zeitpunkt da ist!

Stelle sicher, dass du sowohl für die Lesung selbst, als auch danach Zeit für dich haben wirst, ohne Störungen oder Ablenkungen, das ist wirklich wichtig!

Schreibe alles auf, damit du das was du erhalten hast deinem Partner später mitteilen kannst. Solltet ihr euch nicht im Zoom, Skype oder per Videoanruf austauschen können, dann könnt ihr natürlich auch alles per Mail kommunizieren, wobei ich wirklich raten möchte direkt miteinander zu sprechen. Per Mail ist einfach nicht dasselbe wie sich zu sehen und zu hören. Hier geht es auch darum deine übersinnliche Gemeinschaft zu finden und obwohl ich aktuell keinen Kontakt mehr zu den Leuten vom damaligen Web-Seminar habe werde ich sie nie vergessen und möchte den Austausch von damals nicht missen!

Ihr werdet nämlich nicht nur von mir lernen. Im Gegenteil, ich gebe euch hier nur die Schlüssel in die Hand und dann ist es an dir zu schauen welche Türen und Tore du damit öffnest und zwar gemeinsam mit den anderen aus der Gruppe. Denn ihr sitzt alle gemeinsam in diesem Boot, während ich sicher stelle, dass ihr einen sicheren Raum habt um euch auszuprobieren und ich bin da, falls jemand Unterstützung braucht oder Fragen hat.

Teilt eure Erfahrungen miteinander und untereinander! Und bitte, bitte, BITTE fang an dir all deine Erfahrungen festzuhalten! Falls du nicht gern Notizen machst, dann nimm dir Sprachnachrichten von dir selbst auf, oder auch Videos, was immer für dich funktioniert.

Warum Notizen wichtig sind

Selbstzweifel und Unsicherheit sind anfangs ganz normal. Sie sind aber auch das stärkste Gift für dein spirituelles Wachstum. Beides lässt sich nur überwinden, indem du zuerst dem Universum mit Vertrauen entgegen kommst und Erfahrungen sammelst. Nur so ist es überhaupt möglich, dass du die nötige Bestätigung bekommst, die dir zu Sicherheit und mehr Vertrauen verhilft.

Wenn du Botschaften empfängst, dann halte alles unbedingt fest! Egal wie! Das tolle daran, wenn du dir schriftliche Notizen machst ist, dass du es jederzeit wieder nachlesen kannst und sich solche Texte leicht organisieren lassen. Leg dir dafür gern ein Notizbuch zu, das du ausschließlich für Lesungen führst, wenn du möchtest.

Vor allem für die Partnerübungen hier empfehle ich es alles aufzuschreiben, damit ihr es gemeinsam besprechen und schauen könnt was korrekte Information war. Halte das unbedingt fest, denn jeder noch so kleine Punkt, bei dem du einen Treffer gelandet hast zählt! Wenn etwas gekommen ist, das sich nicht zuordnen lässt oder das nicht korrekt war, dann ist das kein Weltuntergang, auch das hat einen Sinn!

Samantha Fey hat im Webinar gesagt, dass selbst die berühmtesten intuitiven Leser nur 50 bis 60% zutreffende Informationen erhalten.

Du wirst zutreffende Informationen erhalten! Und jedes Mal, wenn das so ist, dann feiere das, freu dich darüber und HALTE ES FEST! Wann immer du dann einmal das Gefühl hast, das es gerade nicht gut mit einer Lesung läuft, dass du wenig bis nichts bekommst und nichts für die andere Person zutrifft, dann hol dir deine Notizen raus und schau auf all die Gelegenheiten, bei denen du genau richtig lagst!

Sei es dir wert deine Erfolge festzuhalten! Falls Schreiben nicht dein Ding ist, dann mach dir bewusst wie du die Inhalte der Lesungen festhalten kannst, sodass du sie danach auch in der Lage bist so detailliert wie möglich zu übermitteln und für dich Bestätigung erhalten kannst.



Außerdem gibt es wunderwunderschöne Notizbücher! Hättest du nicht Lust dir sowas ins Leben zu holen und mit deinen neuen Erfahrungen zu füllen? *wimpernklimpern*

Halte aber auch immer alle Nachrichten fest, die du für dich selbst erhältst! Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass man die fast noch schneller vergisst, als das was man für andere empfängt. Auch heute hole ich noch oft meine Notizbücher von vor drei Jahren raus und lese alte Botschaften durch. Da staune ich oft nicht schlecht und bin immer wieder baff über das was ich für andere erhalten und weitertragen durfte.

Selbstprogrammierung

Zweifel ist ein natürlicher Begleiter auf diesem Weg und wird sich immer wieder mal bemerkbar machen. Das ist ganz natürlich. Wenn du jedoch nicht gezielt daran arbeitest ins Vertrauen zu kommen, dann könnte ein unnötig anstrengender Weg vor dir liegen.

Wir wurden alle dazu erzogen Entscheidung mit dem Verstand zu machen, logisch zu denken und die Welt um uns durch unser Denken zu begreifen. Das ist nicht schlecht und absolut notwendig. Allerdings sind diese „Programmierungen“ hinderlich wenn du Erfahrungen in anderen Dimensionen als 3D machen willst - und dafür bist du schließlich hier.

Werde dir also deiner Glaubenssätze, deiner Programmierungen bewusst.

Sagst du dir immer wieder, dass du etwas verstehen müsstest?
Willst du die Dinge logisch nachvollziehen können?
Ist dein Verstand das wichtigste Werkzeug beim Begreifen der Welt?

Dann kann es sein, dass du mehr Arbeit vor dir hast als jemand, dem es leicht fällt auf sein Gefühl zu vertrauen. Versteh mich nicht falsch, es ist überlebensnotwendig gelernt zu haben auf diese Weise zu leben, denn wir leben in einer 3D Welt. Nur gibt es darüber hinaus eben noch so viel mehr und um weitere Bewusstseins Ebenen erkunden zu können musst du lernen das was du bisher gelernt hast abzustreifen.

Das muss noch nicht mal permanent sein! Ich habe es mir inzwischen zur Gewohnheit gemacht vor jeder Lesung und Energiearbeit in der Meditation die Verbindung zu meinem Ego zu suchen und bitte es bewusst darum für die Dauer der Sitzung auf dem Rücksitz Platz zu nehmen, damit ich alles frei und unverfälscht von meiner Logik empfangen kann.

Wie stark deine Programmierung ist, kannst nur du herausfinden, indem du dich mit dir selbst befasst. Auch hier kann ich es nur empfehlen dir alles was dir dazu einfällt aufzuschreiben. Mach dir ganz bewusst was dir anerzogen wurde im Leben. Hinterfrage ob dir das auch noch gut tut und du das überhaupt noch so leben willst. Werde dir auch klar darüber wo du dich selbst programmierst. Was erzählst du dir jeden Tag über dich selbst? Schau auch bei deinen Stärken genau hin und frage dich, ob du etwas an dir selbst tatsächlich als Stärke empfindest, oder ob es nur als solche in deinem Umfeld anerkannt wird und dich eigentlich zurück hält.

Ich erlaube mir nicht verstehen zu müssen.

Ich erlaube mir neue Erfahrungen zu machen.

Ich erlaube mir mich auf mein Gefühl zu verlassen.

Ich erlaube mir alte Glaubenssätze hinter mir zu lassen.

Du ziehst nicht das an,
was du willst.
Du ziehst das an, wovon du glaubst,
dass es wahr ist.

Neville Goddard

~~„Ich kann das nicht!“~~

“Schau mir zu und lass dich
überraschen.“

~~„Ich bin zu alt!“~~

“Meine Lebenserfahrung gibt
mir Sicherheit.“

~~„Ich hab nicht genug Zeit!“~~

“Ich mache mir meine
Prioritäten bewusst.“

~~„Ich hab schon so viel versucht!“~~

“Jede Erfahrung bringt neue
Erkenntnisse.“

Was ist deine Wahrheit?

Orakel- und Tarotkarten

So, jetzt aber mal wieder ein bisschen Spaß nach so viel Ernsthaftigkeit! Es gibt nämlich schöne Möglichkeiten sich durch handfestes Zubehör mit Energien aus anderen Ebenen zu verbinden. Orakel- und Tarotkarten kennst du garantiert und hast sehr wahrscheinlich auch schon mindestens ein Deck bei dir zuhause liegen. Falls nicht, auch kein Problem, vielleicht inspiriert dich dieses Kapitel hier dazu dieses Werkzeug in Erwägung zu ziehen.



Vorab will ich hierzu gleich sagen, dass ich Karten in keinsten Weise dazu nutze um die Zukunft voraus zu sagen! Sie sind Impulsgeber, Anhaltspunkte und Wegweiser, wenn ich mal nicht weiter weiß. Oft kommt es auch vor, dass ich beim Besuch eines lieben Menschen den Impuls verspüre eine Karte für die Person zu ziehen. Bevor ich dann zu einem meiner Decks greife, frage ich immer, ob es überhaupt gewünscht ist. Wenn ich dann grünes Licht bekomme, folge ich dem Impuls. Es kann nämlich durchaus sein, dass du mal den Drang verspürst einem Menschen mit einer Lesung etwas Gutes zu tun, aber dafür muss ein Mensch bereit sein. Wenn du eine Karte für jemanden ziehst, dann ist auch das eine Lesung! Nur das Werkzeug ist schlichtweg ein anderes, als wenn du dich über rein geistige Energien verbindest um Botschaften zu erhalten.

Als ich anfang mit Karten zu arbeiten habe ich mir gern nach Legemustern Karten gelegt. Die findet man im beiliegenden Heft oder Büchern. Auch soziale Netzwerke sind voll davon.

Du kannst aber auch einfach eine Frage stellen und dann eine Karte dazu ziehen. Außerdem darfst du dir auch gern deine ganz eigenen Legemuster ausdenken! Lass deiner Phantasie freien Lauf, aber schreibe dir auf was welche Karte an welcher Stelle aussagen soll, mir ist es nämlich schon passiert, dass ich ein Legemuster im Kopf hatte, Karten gelegt und dann vergessen welche Stelle mir was sagen sollte xD Nicht so optimal...

Bei mir ist es außerdem so, dass ich einfach das Bedürfnis spüre eine Karte zu ziehen und das auch meist von einem bestimmten Deck. Dann mische ich die Karte und konzentriere mich auf die betreffende Frage oder das worum es geht. Während dem Mischen fallen mir so gut wie immer mindestens eine, oder mehrere Karten raus. Und ich bin generell kein tollpatschiger Mensch, sonst würde ich es darauf schieben, aber für mich ist das immer das Zeichen, dass ich diese Karte(n) brauche.

Allein was das Mischen und Ziehen von Karten angeht, gibt es viele verschiedene Techniken die empfohlen werden. Mein Tipp, wie immer: Bleib bei dir und mache das, was sich gut und richtig für dich anfühlt. Das gilt auch dafür, ob du Karten nur „aufrecht“ liest, oder auch „umgekehrt“, wie viele es beim Tarot praktizieren.

Diesbezüglich mache ich es so, dass ich immer beide Varianten nachlese und dann ehrlich mit mir selbst bin und schaue welche Deutungsweise sich zutreffender anfühlt.

Manche sagen, dass Orakelkarten leichter zu deuten seien als Tarot und deswegen mehr für Anfänger geeignet. Ich finde jeder ist irgendwann mal Anfänger und wenn man nicht beruflich Tarotkarten legt, ist es sowieso meist nötig mal nachzulesen was eine Karte bedeutet. Also ist es unter dem Aspekt auch egal womit man beginnt.

Was die Auswahl eines Decks angeht, so empfehle ich immer zuerst spontan nach der Optik zu gehen. Welche Karten sprechen dich allein wegen der Motive an? Bei welchen Karten hast du schon aufgrund der Bilder das Gefühl, dass du ihre Bedeutung bereits erahnen kannst? Das ist immer ein sehr gutes Zeichen und es sollte dir wirklich Spaß machen mit Karten zu arbeiten, allein weil sie so schön sind. Ich hole manchmal eines meiner Decks raus, einfach weil ich die Motive so liebe und schaue nur.

Viele Kartenleger entwickeln mit der Zeit eine richtige Beziehung zu ihren Karten und empfehlen auch sie zu reinigen und einzuweihen, vor allem direkt nachdem du sie gekauft hast. Manche gehen auch so weit, dass sie sagen, dass man niemals gebrauchte Karten kaufen soll. Ganz so eng sehe ich das nicht, aber im Fall gebrauchter Karten würde ich sie auf jeden Fall energetisch reinigen.

Solltest du eine Lesung für andere machen, dann ist das eventuell auch danach ratsam, bevor du die Karten wieder für dich verwendest. Denn wenn du für jemand anderen legst, dann verbindest du dich und die Karten mit der Energie der Person für die du legst.

Steine zur Unterstützung



Wer mich kennt, der weiß wie sehr ich Steine liebe! Vielleicht warst du sogar bei meinem Heilsteine und Kristalle Web-Seminar dabei, das ich garantiert wieder einmal unterrichten werde!

In dem Web-Seminar habe ich ausführlich erklärt wie Steine wirken, was für Rückschlüsse sich aus Mineralklassen und Kristallstruktur ziehen lassen und gaaaaanz vieles mehr. Hier werde ich mich darauf beschränken euch ein paar einzelne Steine vorzustellen, die ich als hilfreich bei der Arbeit mit Energien empfinde. Es muss also nicht heißen, dass du auch mit denselben Steinen harmonierst!

Wie immer: Bleib bei dir und wähle deine Steine intuitiv aus! Dann findet der richtige seinen Weg quasi von allein zu dir. Dabei kann es auch sein, dass du dich zu einem Stein hingezogen fühlst und beim Nachlesen seiner Bedeutung dann aber merkst, dass das irgendwie nicht so ganz passt. Das ist aber nur dein Verstand der zu dir spricht. Denn in der Literatur steht auch nur das was jemand anderes mit einem Stein erfahren hat. Deine ganz persönliche Erfahrung mit einem Stein kann eine komplett andere sein, als das was in der Literatur zugeschrieben wird. Das heißt nicht, dass die Literatur oder eine Internetseite lügt, oder sich den Inhalt nur ausgedacht hat. Es bedeutet einfach nur, dass andere Menschen andere Erfahrungen mit diesem Stein hatten. Also lass dich nicht verunsichern, wenn du etwas anderes liest, als das was du dir von einem Stein wünschst.

Im folgenden gebe ich dir einen kurzen Abriss zu meinen persönlichen Erfahrungen mit den Steinen, gemischt mit dem was manche Bücher sagen.

APOPHYLLIT

Einer meiner absoluten Lieblingssteine und als ich nachgelesen hatte was seine Wirkungen sind, war mir auch sofort klar warum: Apophyllit ist dazu in der Lage ein energetisches Schild um dich zu schaffen, durch das nichts von außen eindringen kann, was nicht zu dir gehört. Gleichzeitig sendest du auch nichts aus, was nicht ausgesendet werden soll.

Besonders grüner Apophyllit hat eine erdende Wirkung, wohingegen weißer Apophyllit besonders gut für die oberen Chakren und die Verbindung zu anderen Ebenen gut ist. Meinen ersten Apophyllit habe ich tatsächlich im Internet gefunden und er vereint beide Farben in sich. Bei jeder Art von Energiearbeit ist er mit dabei, besonders bei Lesungen habe ich ihn direkt in meiner Nähe.

MONDSTEIN

Ein Stein mit einer sehr weichen und weiblichen Energie.

Wichtig ist mir hier zu erwähnen, dass ich wirklich Mondstein meine und zwar NICHT den, der meistens als Regenbogenmondstein verkauft wird. Das ist zu 99% nämlich weißer Labradorit (bei guter Qualität mit blauem bis regenbogenfarbenem Schimmer).

Mondstein hat eine Farbpalette von milchig Weiß/Beige, über Rose bis hin zu Grau/Schwarz. Er hilft dabei sich auf die Intuition zu verlassen und diese langsam aber stetig zu steigern.

LABRADORIT

Ein wunderbarer Verbündeter, wenn du dir übersinnlichen Schutz wünschst! Er schirmt dich gegen negative Energien aus anderen Bewusstseinssebenen ab und soll auch dabei helfen übersinnliche Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Als ich das erfahren hatte, wollte ich natürlich sofort einen haben und habe auch einen gefunden. Er war sehr unscheinbar und hat nur ein ganz kleines bisschen blaues Feuer im Inneren gehabt. Aber als ich ihn in der Hand hielt und gefragt habe, ob er mich schützen würde, kam eine klare Antwort: „Ich werde dir helfen.“ Und das hat er seitdem auch getan! Mit der Zeit wurden seine Farben im Inneren auch immer intensiver.

Bei Labradorit ist mir wie bei keinem anderen Stein klar geworden, dass sie uns wirklich belohnen je mehr Zeit wir bewusst mit ihnen verbringen. Allein wenn du einen Stein in der Hand hältst und ihn anschaust, findet dabei schon ein Energieaustausch statt. Je länger ich einen Labradorit in Händen halte, desto mehr zeigt er sein farbiges Feuer. Probier es mal aus!

SCHWARZER TURMALIN (SCHÖRL)

Es hat ziemlich gedauert, bis der erste schwarze Turmalin seinen Weg in mein Leben gefunden hatte. Aber eines Tages war es so weit, ich hab einen kleinen Turmalin-Donut mit Muscovit-Einschlüssen gesehen, verliebt, gekauft.

Eines Tages trug ich ihn im Geschäft, in der Zeit als besonders viel los war und die Stimmung im Kollektiv alles andere als gut war und viele Kunden schlechte Laune hatten und die gern mal an mir ausgelassen wurde. Nein danke! An so einem Tag beantwortete ich die Frage einer Dame, ich war weder unverschämt noch unhöflich sondern neutral und ich weiß nicht was an meiner Antwort ihr nicht gepasst hat (ich kann mich noch nicht mal mehr daran erinnern worum es ging), aber auf einmal spürte ich so richtig heftig wie sie mir eine Ladung extrem negativer Energie rüber schieben wollte. Unbewusst, sie hatte absolut keinen Plan was sie da macht. Den Donut trug ich als Anhänger mitten auf der Brust und ich konnte fühlen wie er die negative Energie von mir fern gehalten hat. Sie drehte sich wie in einer Spirale um den Donut und ich spürte sie, aber sie drang nicht zu mir durch. Ich konnte ganz ruhig und bei mir bleiben, unbeeindruckt von den Problemen die die Frau offensichtlich mit sich selbst hat. Schwarzer Turmalin ist bekannt dafür vor negativen Energien anderer Menschen zu schützen und nach dieser Erfahrung kann ich das nur unterstreichen!

Wir sind alle immer Teil des Kollektivs und es ist meines Erachtens nach nicht möglich sich komplett davon abzuschirmen. Das wäre auch völlig kontraproduktiv für unsere Erfahrung als Mensch auf Erden. Aber es gibt Wege sich hier und da ein bisschen Unterstützung zu holen, damit wir lernen können besser mit den Energien umzugehen.

Meditation und Heilsteine sind genau dafür wundervolle Möglichkeiten.

Die Chakren

An dieser Stelle erlaube ich es mir eine Übersicht von meinem Instagram Account zu kopieren, damit du zuerst einen kurzen Überblick über alle Chakren bekommst. Auch wenn du schon mit ihnen vertraut sein solltest, lies es dir bitte zwecks Auffrischung nochmal durch. Gut möglich, dass dich diesmal Aspekte eines Chakras ansprechen, die dir vorher kaum oder gar nicht bewusst waren.

Deine Energiezentren

In diesem Post bringe ich dir die sieben Hauptchakren näher, wobei sich in deinem Körper weitaus mehr Energiezentren befinden.

„Chakra“ ist im Sanskrit das Wort für Rad, Kreis oder Scheibe und meint Energiezentren in deinem physischen, als auch metaphysischen Körper, durch die deine Lebensenergie fließt.

Für mich haben die Chakren grundlegende Bedeutung erlangt, als ich gelernt habe meine übersinnlichen Fähigkeiten zu nutzen. Sie sind bis heute ein grundlegender Bestandteil meines spirituellen Lebensstiles.

@gaiashealing.heidelberg

Das Wurzelchakra

Bei den Chakren handelt es sich um ein aufsteigendes System und es beginnt mit dem WURZELCHAKRA an der Wurzel deiner Wirbelsäule. Die ihm zugeordnete Farbe ist Rot.

Dein KÖRPER, ÜBERLEBEN, ERDUNG und STABILITÄT sind die großen Themen dieses Zentrums. Kurz gesagt die Grundlagen deines Daseins auf dieser irdischen Welt.

Das ihm zugeordnete Element ist die ERDE.

Falls du dieses Chakra mit Heilsteinen unterstützen möchtest, sind Granat, roter Jaspis oder auch Hämatit gut dafür geeignet.

@gaiashealing.heidelberg

Das Sakralchakra

Dieses Energiezentrum befindet sich in deinem Unterleib, in der Nähe deiner Geschlechtsorgane. Dem SAKRALCHAKRA ist die Farbe Orange zugeordnet, sowie das Element WASSER.

Hier geht es um die SEXUALITÄT, BEWEGUNG, VERLANGEN, VERÄNDERUNG, GENUSS und POLARITÄT.

Heilsteine, die dieses Chakra begünstigen sind beispielsweise Orangencalcit, Karneol oder Honigcalcit. Generell alle Steine aus dem orangefarbenen Spektrum.

@gaiashealing.heidelberg

Das Solarplexus Chakra

Dieses Chakra ist oberhalb deines Nabels, beim Solarplexus, nach dem es benannt ist. Manchmal wird es auch als „Sonnengeflecht“ bezeichnet. Die ihm zugeordnete Farbe ist Gelb und das Element FEUER.

Das SOLARPLEXUS Chakra ist der Sitz und Speicher all unserer Emotionen.

WILLE, ENERGIE, SELBSTWERT, TRANSFORMATION, MACHT und KRAFT sind hier die großen Themen.

Um dieses Zentrum mit Steinen zu unterstützen sind Citrin, Tigerauge oder gelber Fluorit gut.

Hellfühlen

Das Herzchakra

Dein Herzchakra sitzt inmitten deiner Brust, nah beim Herzen. Sowohl die Farbe Grün, als auch Rosa sind ihm zugeordnet. Vertrau auf deine Intuition und schau, welche Farbe mehr mit dir harmoniert. Das Element LUFT steht in Verbindung zu diesem Energiezentrum.

LIEBE, BEZIEHUNGEN, BALANCE, HEILUNG und EMPATHIE sind die Bereiche, die hier angesprochen werden.

Begleitende Heilsteine wären beispielsweise Aventurin, Moosachat oder Rosenquarz.

@gaiashealing.heidelberg

Das Hals-Chakra

Wie der Name schon vermuten lässt, sitzt dieses Energiezentrum mitten in deinem Hals. BLAU ist die ihm zugeordnete Farbe, sowie das Element KLANG.

Das ganz große Thema ist hier die KOMMUNIKATION und zwar in all ihren Formen (verbal und non-verbal), einen Ausdruck für die eigene Wahrheit finden, sowie VIBRATION.

Aquamarin, Sodalith und Chalcedon wären ideale Heilsteine um dieses Chakra zu unterstützen.

Hellhören

Das Dritte Auge

Dieses Chakra befindet sich mitten in deinem Kopf, leicht oberhalb der Augen. Typischerweise wird hier die Farbe INDIGO zugeschrieben, für mich ist es jedoch ganz klar Lila. Bleib bei dir und schau was dich hier anspricht. Das Element LICHT wird mit diesem Zentrum assoziiert.

SEHEN, VORSTELLUNGSKRAFT, INTUITION, HELLSICHTIGKEIT und FARBE sind die Bereiche, die in Verbindung zu diesem Chakra stehen.

Amethyst oder lila Fluorit sind schöne Heilsteine zur Unterstützung hier.

Hellsehen

Das Kronen Chakra

Dieses Energiezentrum stellt die Verbindung zwischen dir und anderen Bewusstseinssebenen her und ragt über deine Schädeldecke hinaus. GEDANKEN sind das zugesprochene Element, sowie die Farben Weiß, als auch Gold. GEDANKEN sind hier das Element.

Außerdem geht es um BEWUSSTSEIN, WISSEN, VERSTEHEN und TRANSCENDENZ.

Bergkristall oder Apophyllit sind tolle Begleiter aus der Steinwelt für dieses Chakra.

Hellwissen

Wie oben schon erwähnt habe ich durch das Aktivieren der Chakren gelernt mich mit anderen Ebene zu verbinden. Dazu möchte ich nun auch noch erwähnen, dass ich bereits mit einem Spirit Guide und auch meinem Krafftier in Kontakt getreten bin ohne vorher überhaupt zu wissen was ein Chakra ist. Es ist also nicht von grundlegender Voraussetzung sich mit Energien darüber zu verbinden, aber mir hat es ungemein geholfen und für den Anfang würde ich jedem empfehlen es über diesen Weg zumindest einmal zu probieren und zwar aus folgendem Grund:

Es gibt dir eine klare Struktur wie du dich verbinden kannst und damit Sicherheit. Das hilft dir dabei das nötige (Selbst-) Vertrauen aufzubauen, um irgendwann eine Verbindung

herzustellen, ohne vorher die Chakren zu aktivieren. Bei mir läuft es inzwischen ohne diesen Schritt, aber bis dahin hat es gedauert!

Der Zeitpunkt war für mich erreicht, als ich intuitiv gespürt habe, wann ich verbunden bin und ganz einfach wusste wie es sich anfühlt. Sobald ich mir dessen sicher war, hatte ich den Mut es auch ohne diesen Schritt zu versuchen.

Um ganz ehrlich zu sein vermisse ich manchmal diese Anfangszeit, in der alles so neu und aufregend war! Ich fand es sooooo toll meine Chakren zu aktivieren! Wie das geht werde ich dir hier sowohl aufschreiben, als auch eine geführte Meditation für dich parat haben.

Was du noch zu den Chakren wissen solltest:

Sie befinden sich in deinem Körper und drehen sich, wenn sie ausbalanciert sind, im Uhrzeigersinn. Wenn du deine Chakren visualisierst, um sie zu aktivieren, sollten sie alle gleich groß sein. Fühlt sich ein Zentrum im Vergleich zu anderen größer oder kleiner an, dann ist das ein Zeichen, dass da etwas aus der Balance geraten ist. Was aber gar kein Problem darstellt! Nimm es so an und stelle dir dennoch vor, dass es dieselbe Größe hat wie die anderen Chakren. Nach einer Lesung kannst du dir dann die Zeit für dich nehmen und schauen woran dieses Ungleichgewicht zustande gekommen sein könnte und dir überlegen wie du es wieder ins Gleichgewicht bringen kannst. Kleiner Tipp: Die Chakren regelmäßig zu aktivieren hilft dabei ungemein!

Das lässt sich wunderbar mit regelmäßiger Meditation verbinden, denn du kannst ganz einfach eine Chakren-Meditation machen, falls du möchtest und schlägst damit zwei Fliegen mit einer Klappe. Hurra!

Wenn ein Chakra Energie empfängt, geschieht das durch die Vorderseite des Körpers, wohingegen durch die Rückseite unseres Körpers Energie durch die Chakren ausgesendet wird. Sie fungieren wie Energiefilter, nehmen auf und sieben aus. Dabei bleibt oft einiges hängen, was zu Blockaden führen kann. Daher ist es wichtig, dass du dich gut um deine Chakren kümmerst. Denn wenn sie rund laufen und gut geölt sind, dann wird es dir merklich besser gehen! Sie sind verantwortlich für den Energiefluss in deinem Körper und sind die Brücke zwischen deinem physischen und deinem Astralkörper, mit dem du dich in andere Sphären begeben kannst und wirst.

Daher ist es von grundlegender Wichtigkeit, dass du lernst deine Chakren zu öffnen, reinigen, drehen und schließen. Wie das geht, erkläre ich dir nun.

UM DURCH DAS AKTIVIEREN DER CHAKREN BOTSCHAFTEN
ZU EMPFANGEN MUSST DU WIE FOLGT VORGEHEN:

Fang ganz unten beim Wurzelchakra an und arbeite dich eins nach dem anderen nach oben durch.

Stelle dir vor wie sich das Chakra öffnet und in seiner Farbe erstrahlt. Du kannst dir ein Fenster oder eine Tür vorstellen die sich öffnet und die Farbe ausstrahlt, oder eine Blume deren Blüte sich in der entsprechenden Farbe öffnet. Mit welchem Bild du arbeitest ist völlig egal, wichtig ist, dass sich etwas öffnet und die richtige Farbe zum Vorschein kommt.

Nachdem die Chakren alle geöffnet sind gehst du dazu über die Farben zu drehen, beginnend unten beim Wurzelchakra und aufsteigend bis zum Kronenchakra. Egal wie du dir die Drehung vorstellst, ob es ein Farbball ist, oder eine Frucht in der Farbe, Blumen, Räder, Spiralen, was auch immer, dreh es. Erst langsam, dann immer schneller. Sie sollten dabei nicht nur gleich groß sein, sondern sich auch in demselben Tempo drehen. Das geschieht ganz einfach dadurch, dass du deine Aufmerksamkeit darauf lenkst und es dir so vorstellst.

Wenn alle Chakren offen sind und sich drehen, dann geh noch ein letztes Mal hinab zum Wurzelchakra und nimm einen roten Faden, den du bis über das Kronenchakra hinaus ins Universum ziehst und wiederhole das mit allen Chakren von unten nach oben. Hier ist es hilfreich, wenn du eine Intention setzt, mit welcher Quelle du dich verbinden möchtest und deine Fäden dahin sendest. So stellst du eine energetische Verbindung zwischen euch her.

Jetzt bist du verbunden und kannst Spirit Guides, Engel oder andere Lichtwesen um Nachrichten bitten.

Du kannst dir Notizen machen, etwas trinken, dich bewegen, die Verbindung bleibt dabei erhalten und wird nicht unterbrochen. Du kannst sogar darum bitten, dass nochmals etwas wiederholt wird, falls du es nicht deutlich genug verstanden hast. Oder du bittest darum, dass dir die Botschaft langsamer übermittelt wird.

Nachdem dieser Teil beendet ist, bringst du deine Dankbarkeit zum Ausdruck und danach musst du deine Chakren wieder schließen. Dieser Schritt ist notwendig, weil dein energetisches Feld sonst weit geöffnet ist und du ein gefundenes Fressen für deine Umwelt wärst, um sich von dir Energie zu holen, die du nur geben solltest, wenn du das auch möchtest. Deswegen schließe deine Chakren wie folgt, das geht ganz schnell und einfach:

Bei diesem Schritt fängst du oben beim Kronenchakra an und stellst dir vor, wie es sich das Licht des Chakras in das Chakra zurück zieht und schließt die Türen (oder wie immer du es dir vorgestellt hast, als du es geöffnet hast und schließt das). Diesen Vorgang wiederholst du von oben nach unten durch alle Chakren hindurch. Fertig.

DAS REINIGEN DEINER CHAKREN

Mindestens einmal die Woche solltest du deine Chakren reinigen, was ähnlich dem Öffnen und Schließen der Chakren ist. Indem du deine Chakren regelmäßig reinigst, sorgst du dafür, dass die Energie in dir ungehindert fließen kann. Es ist somit eine sehr wichtige und gleichzeitig sehr schöne Form der Selbstfürsorge, die du dir von nun an hoffentlich regelmäßig zukommen lassen wirst.

Wie zum Beginn jeder Form von Energiearbeit ist es ideal, wenn du damit beginnst dich kurz zu erden.

Dann stelle dir das Wurzelchakra vor. Sieh diesen roten, sich kreisenden Ball (oder welches Bild auch immer am besten für dich funktioniert). Fühle in es hinein. Versuche es so klar wie möglich zu visualisieren. Bemerkst du irgendwelche Unreinheiten? Siehst du dunkle Flecken? Oder Blockaden? Stelle dir einen hellen Lichtstrahl vor, den du in dein rotes Energiezentrum fließen lässt. Zuerst ist es ein kleiner Strahl, doch langsam lässt du ihn immer größer werden, bis er weit über dein Wurzelchakra hinaus reicht und alles mit wundervoller Reinheit erfüllt, bis das rote Licht ungetrübt erstrahlt und deinen ganzen Körper erfüllt.

Sollten die Bilder die ich hier beschreibe nicht für dich resonieren, dann bleib bei dir und finde etwas, das dir das Gefühl von Reinheit gibt. Wiederhole den Vorgang von unten nach oben durch alle Chakren hindurch.

Es könnte sein, dass du das Gefühl haben wirst, dass du ein Chakra nicht komplett reinigen kannst. Ein Grund könnte sein, dass du hier eine tiefsitzende Blockade hast. Mach dir deswegen keine Sorgen. Reinige es so gut es geht und kümmere dich um das Ungleichgewicht zu einem anderen Zeitpunkt. Wenn du dich hinsetzt um deine Chakren zu reinigen, dann erlaube es dir darauf den Fokus zu richten.

Für mich ist Visualisierung enorm wichtig bei jeder Art von Energiearbeit, doch vielleicht ist das nicht für dich der Fall und das ist in Ordnung! Arbeite mit den Sinnen, die sich ganz natürlich für dich anfühlen.

Unterstützend kannst du deine Chakren auch mit Klang reinigen, vor allem falls du Klangschalen haben solltest. Doch es gibt auch wundervolle Musik auf YouTube zum Beispiel, die bestimmte Frequenzen enthält, die einen reinigenden Effekt haben. Wenn du diese Musik laut spielst, wird dabei auch dein Raum gereinigt. So eine Musik ist wunderbar, um sie im Hintergrund zu spielen, während du deine Chakren in der Meditation reinigst - denn das ist auch eine Form der Meditation, schon gemerkt? ;) Also nix mit still und leer dasitzen!

So und damit bist du auch schon bereit für deine erste Lesung! Los geht's! Irgendwo und irgendwann müssen wir ja mal anfangen. Whoop whoop!

Partnerübung Woche 1

Vor jeder Übung für dieses Web-Seminar möchte ich dich bitten folgende Schritte zu gehen:

Sei absolut sicher, dass du für eine halbe Stunde bis Stunde ungestört sein wirst und Ruhe hast. Stell das Handy auf lautlos und leg es weg.

Habe einen Stift, Papier und ein Glas Wasser oder Tee parat.

Meditiere kurz. Fokussiere dich auf deinen Atem. Erde dich. Öffne deine Chakren. Richte deine Bitte/dein Gebet an das Universum.

ZIEL DER ERSTEN PARTNERÜBUNG

Für die erste Übung bitte ich dich einfach mal herauszufinden wieviel Information du allein durch den Namen und das Geburtsdatum einer Person erhalten kannst. Hierbei kannst du auch gleich feststellen über welche Kanäle du Botschaften am besten empfangen kannst, also achte auf alles was du „hörst“, „siehst“ und „fühlst“.

ANLEITUNG

Schicke deinem Partner per Email deinen Namen und das Geburtsdatum. SONST NICHTS, ABER AUCH REIN GAR NICHTS!

Lass dich nun bitte nicht einschüchtern. Denk dran, es geht hier darum deine Fähigkeiten zu erkunden. Ziel ist es nicht, dass du herausfindest wie alt jemand ist, ob verheiratet oder Single oder was jemand beruflich macht.

Sei offen! Lass dich einfach überraschen was kommt.

Bei dieser Übung verbindest du dich nicht mit den Guides deines Partners, sondern schaust, was du anhand dieser einfachen Informationen erhalten kannst. Das läuft ab wie folgt:

Geh die Schritte durch, die ich dir in VOR EINER LESUNG und hier oben nochmal kurz beschrieben habe oder höre dir die Meditation dazu an, die ich dir aufgenommen habe.

Schreibe dir den Namen und das Geburtsdatum deines Partners auf. Fokussiere dich auf diese Informationen. Schau sie dir in Ruhe an. Atme. Komm zur Ruhe. Fühle in den Namen und die Zahlen hinein, die du vor dir siehst.

1. Komm in dein Solar Plexus Chakra und finde heraus, ob du über dein Hellfühlen etwas empfängst. Kannst du etwas fühlen? Was empfindest du, wenn du diesen Namen und das Geburtsdatum siehst? Schreib auf was immer du fühlst.

2. Wandere hinauf in dein Hals-Chakra. Kannst du etwas hören? Nicht mit deinen physischen Ohren, nicht die Geräusche um dich herum, sondern mit deinem geistigen Gehör. Vernimmst du eine Stimme? Mehrere Stimmen? Oder hörst du vielleicht ein Lied? Es könnte auch sein, dass du hier deine eigene Stimme hörst. Egal was es ist, schreib es auf und beurteile es nicht. Nimm es einfach an und DENKE NICHT.

3. Als letztes fokussiere dich auf dein Drittes Auge. Wenn du möchtest, dann kannst du an dieser Stelle den Namen der Person immer und immer wieder aufschreiben. Oder du schreibst den Namen auf einen Zettel, den du dir auf die Stirn hältst. Das mag seltsam erscheinen, doch manche arbeiten mit dieser Technik, um eine klarere Botschaft zu empfangen. Was siehst du vor deinem inneren Auge? Es ist hilfreich die Augen bei diesem Teil geschlossen zu halten und dich wirklich auf dein geistiges Sehen zu konzentrieren. Schreib alles auf was du siehst, selbst wenn es nur winzige Fetzen Information zu sein scheinen, auch wenn es unklar oder verschwommen ist.

Jede noch so winzige Information die du hier bekommst ist von Bedeutung! ALLES in einer Lesung ist von Bedeutung!

Falls du gar nichts erhältst, dann mach dir keine Sorgen, das geht so gut wie jedem so beim allerersten Versuch einer Lesung! Lass dich davon dann nicht entmutigen. Schließe deine Chakren, geh spazieren. Kümmere dich um deinen Haushalt, lenke dich ab. Das einzige was du bitte nicht machen sollst, ist dich runterziehen zu lassen! Wirklich die wenigsten Menschen erhalten viel Information bei der ersten Lesung und das ist auch viel besser als umgekehrt, denn so gibt es viel mehr Raum für Wachstum.

Stell dir mal vor, du bekommst gleich beim ersten Anlauf haufenweise Nachrichten, hörst eine ganze Unterhaltung und siehst eine Episode aus dem Leben eines Menschen und alles trifft genau zu. Damit wäre deine eigene Messlatte gleich zu Beginn extrem hoch angesetzt, und du würdest von dir erwarten immer bessere und klarere Informationen zu bekommen. Damit muss man erstmal umgehen können.

Da ist es doch viel entspannter erstmal mit ein paar kleinen Info-Päckchen anzufangen und langsam darauf aufzubauen. Wir haben ja gerade erst angefangen deinen Samen zu säen und zu wässern, also erwarte bitte nicht sofort eine reiche Ernte.

Du kannst dich auch gern ein weiteres Mal für diese Lesung hinsetzen. Geh wieder die ersten Schritte durch, oder folge der Meditation VOR EINER LESUNG. Komm zur Ruhe. Fokussiere dich auf den Namen und das Geburtsdatum.

Anstatt es über die Chakren zu versuchen, kannst du auch schauen, ob du eine Information über folgende Fragen erhältst:

Ist mein Partner ein Introvert oder Extrovert?

Verheiratet, Single oder in einer Beziehung?
 Kinder oder keine Kinder?
 Gibt es Haustiere?
 Ist mein Partner groß oder klein?
 Was für Talente hat mein Partner?
 Was ist die Lieblingsfarbe?
 Isst mein Partner gern Süßes oder lieber Salziges?

Du kannst dir hier auch eigene Fragen überlegen. Der Punkt ist ganz einfach zu schauen ob du Informationen bekommst und vor allem herauszufinden WIE du sie erhältst. Notiere dir alles!

Am Anfang schauen wir, ob du etwas über deinen Partner herausfindest, damit du Bestätigung für diese Botschaften bekommen kannst. Deswegen können diese Fragen als Anhaltspunkte hilfreich sein.

Falls du bereits über die Chakren Nachrichten erhalten hast, kannst du zusätzlich versuchen Antworten auf die Fragen zu finden.

SCHREIBE ALLES AUF, ODER HALTE ES IN IRGEND EINER FORM FEST!

Denn nachdem du diese Lesung gemacht hast, bitte ich dich mit deinem Partner in Kontakt zu treten. Nachdem ihr beide diese Übung gemacht habt, tauscht euch aus und berichtet von euren Ergebnissen und Erlebnissen.

Ich bin gespannt, was ihr bei unserer Zusammenkunft im Zoom erzählen werdet!

