

ERSTE HILFE WERKZEUG

Return to Sender / Reinigungsritual

Übungsart: Einzelübung

Ziel: Reinigung und evt. Erkennen von fremden Energien im System. Befreiung davon durch klare Absicht und klare Worte.

Dauer: ganz individuell, meist wenige Minuten, sinnvoll bei Bedarf mehrmals täglich

Ausgangsposition: egal wo, wichtig nur, dass man alleine ist bzw. an einem geschützten Ort ist

Wann kommt dieses Werkzeug zum Einsatz:

Du bist gerade in einer Situation, wo dir alles zu viel ist und du dich nicht mehr gut spürst und deine Emotionen nicht mehr deutlich von den Emotionen der Außenwelt abgrenzen kannst.

Du bist sozusagen überwältigt und überschwemmt mit Energien und Empfindungen.

Beschreibung der Ausführung:

Bitte begib dich an einen ruhigen Ort, am besten in der Natur, geht aber auch im Auto, oder überall sonst wo du für einige Zeit ungestört sein kannst.

Atme einige male tief ein und aus, am besten achte darauf, dass die Ausatmung länger ist als die Einatmung. (So signalisierst du deinen Körper, dass du ihn Reinigen möchtest)

Sage und wiederhole einige mal diesen Satz (oder einen ähnlichen, der für dich stimmig ist, der genau Wortlaut ist nicht wichtig, er sollte nur für dich passend sein):

„Alle Energien die sich jetzt in meinem System befinden und nicht zu mir gehören und nicht meinem höchsten göttlichen Wohle dienen gehen jetzt zum Absende zurück oder fließen in Mutter Erde und werden dort zum Besten für Alle transformiert.“

oder ganz simpl

„Alles was nicht zu mir gehört verlässt mein System jetzt und geht dorthin zurück wo es herkommt.“

Du kannst dir auch vorstellen, dass reinigendes silber, violette oder blaues Licht von oben nach unten deinen Körper flutet oder, dass Wurzeln aus der Erde alles absaugen, was gehen darf.

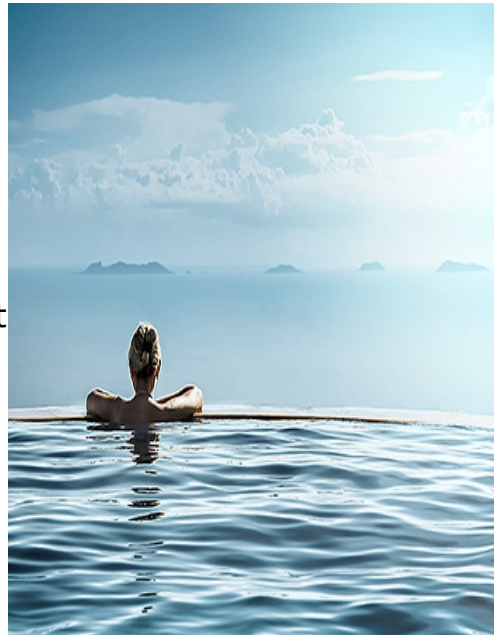
Sei ruhig kreativ und öffne dich für das, was deinem System am besten dient.



ERSTE HILFE WERKZEUG

Wichtig: Du brauchst nicht zu wissen, wo die Energien herkommen, jedoch ist es oft so, dass in dir Bilder aufsteigen, womit du genau weißt, woher sie kommen. Mehr brauchst du nicht wissen, nur vertrauen und etwas Zeit.

Die Anweisung darf ruhig ganz klar und mit Nachdruck sein. Hab keine Scheu hier auch eine gewisse Form von Nachdruck und Hartnäckigkeit zu verwenden. Das mag für dich vielleicht anfangs etwas ungewöhnlich sein, weil du nicht gewöhnt bist klare Anweisungen zu geben, jedoch sei dir hier gewiss, dass es zu deinem Besten ist. Nach einiger Zeit wirst du vermutlich Freude daran finden und merken, dass es sich sehr gut anfühlt, wenn du „Herr über die Lage wirst“ und nicht mehr so verloren in der Energiesuppe schwimmst ;)



Normalerweise fühlt man sich nach kurzer Zeit schon erleichtert und wieder klarer im Kopf.

Bleiben manche Empfindungen zurück, kann es dann einfach auch sein, dass es ein Thema von dir ist, dass hochkommt und dass du dir bei Gelegenheit und wenn genug Ressourcen vorhanden sind anschauen kannst.

Bist du noch weniger erfahren mit solchen Methoden empfiehlt es sich hier dann auch Hilfe in Anspruch zu nehmen.

HINWEIS:

Dies Übung kommt ursprünglich von Access consciousness, einer Methode, die versucht auf einfache Art und Weise ein leichteres Leben zu kreieren. Ich habe sie etwas abgewandelt und vereinfacht.

Alle nähere Infos zu dieser Methode findest du im Internet auf der access consciousness Website.