

Was Du für Dich tun kannst, um diverse Blockaden auch in Eigeninitiative zu lösen...

Damit kann man zum einen verhindern, dass Unpässlichkeiten überhaupt auftauchen und zum anderen können bestehende Unpässlichkeiten möglicherweise auch aufgelöst werden.

*Ein Geschenk von Regenbogenlicht - www.Regenbogenlicht-ch.Jimdo.com
- Schamanische Heilunterstützung auf geistig energetischer Ebene -*



Das laute Aussprechen von Problemen

Sehr wirksam ist es, die Dinge oder Probleme, die einen bedrücken, laut auszusprechen.
Immer wieder durften wir während unserer Ausbildung diesen Satz hören:

**"Das gesprochene Wort löst die Blockade."
Und genau so ist es.**

Es ist ein gewaltiger Unterschied, ob man nur im Kopf so vor sich hin grübelt
oder ob man die Dinge, die einen beschäftigen, laut ausspricht.
Am besten geht das in der Natur! Gehe hinaus, wenn es weht und erzähle es dem Wind
oder erzähle es dem Feuer, das Dich wärmt. Gehe hinaus, wenn es regnet
und erzähle es dem Wasser - es reinigt nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele.

Erzähle es der Erde, auf der Du sitzt oder den Steinen, über die Du läufst.
Wenn dabei Emotionen auftauchen, lass sie kommen.
Oftmals haben wir verlernt zu weinen und stattdessen gelernt zu schlucken.
Doch indem wir das Weinen zulassen, fördern wir das Loslassen!
Auch Deine Lieblingspflanze oder Dein Lieblingsbaum sind gerne bereit Dir zuzuhören
und können Deine Emotionen wandeln...



Vergeben

Mit das wichtigste überhaupt, damit Blockaden sich lösen können
und wir in die Heilung kommen, ist das Vergeben.

Wenn wir ein Problem laut aussprechen, kommen uns möglicherweise
Menschen in den Sinn, die uns einmal verletzt haben und damit das Problem
scheinbar mit verursacht haben. Oft tragen wir den Zorn oder die Wut darüber Jahre
oder gar Jahrzehnte in unserem Unterbewusstsein mit uns herum, weil wir glauben,
der Andere wäre ja Schuld an dem Problem und müsse sich entschuldigen,
ohne daran zu denken, ob es nicht vielleicht doch gut wäre zu vergeben.
Denn allen Zorn oder alle Wut, die wir bewusst oder unbewusst aussenden,
schadet nicht nur der betreffenden Seele, sondern kommt auch irgendwann
wieder zu uns zurück und hindert uns am Weiterkommen in unserer Entwicklung.
Von der Seelenebene aus betrachtet ergibt sich ein ganz anderes Bild
und der Schaden für die andere Seele ist weitaus grösser.

Jedoch braucht man sich darüber nicht weiter den Kopf zerbrechen.
Es reicht, wenn wir immer mehr dazu übergehen,
unseren Mitmenschen von ganzem Herzen zu vergeben,
um Vergebung für uns zu bitten und vor allem auch uns selber zu vergeben
für vergangene Taten seelischer oder auch körperlicher Verletzungen bei anderen!

Auch dies kann laut ausgesprochen geschehen und dadurch Blockaden lösen,
die durch unsere Unnachgiebigkeit entstanden sind.

Danke, dass ich das erleben darf!



Lerne Dich selbst zu lieben - mit der Spiegelübung

Oft schauen wir mehrmals am Tag in den Spiegel,
doch wir gucken uns nicht einmal an.
Geschweige denn, dass wir uns in die Augen gucken würden.
Stimmt's ?

Bei dieser Übung ist es wichtig, ganz ungestört zu sein!
Du benötigst einen Spiegel, in dem Du Dich komplett,
vom Kopf bis zu den Füßen, betrachten kannst.
Stelle oder setze Dich mindestens vier Wochen lang jeden Tag
zehn Minuten nackt vor den Spiegel.

Ja genau, nackt!

Keine Socken, keinen Bademantel, keinen Hut ;-)
Du solltest Dir nicht die Haare föhnen und
auch nicht die Fussnägel schneiden oder lackieren.
Einfach nur da sitzen und anschauen, nichts sagend oder denkend,
nur stille Betrachtung.

Der Hintergrund ist, dass wir jede Minute Millionen neuer Zellen bekommen.

In zehn Minuten bekommen wir also viele Millionen neuer Zellen.

Indem wir einfach nur da sitzen, wie Gott uns schuf und uns so betrachten,
teilen wir den neuen Zellen mit, dass wir uns annehmen, so wie wir sind,
mit jeder dünnen Rippe oder auch mit jedem Fettpölsterchen.

Indem wir lernen, uns anzunehmen wie wir sind,
bekommen wir ein besseres Selbstwertgefühl.

Wir hören auf über uns und über andere zu werten und zu urteilen
und kommen schlussendlich in die völlige Eigenliebe
- wir lieben uns selbst und werden geliebt -

...



Der alltägliche Morgengruss

Dieses Bild mit Morgengruss hängt seit einem Jahr bei uns im Bad am Spiegelschrank.
Seele, Körper und Herz fühlen sich durch die Begrüssung beachtet und respektiert
und es zaubert Dir ein Lächeln ins Gesicht.

Zudem hat auch hier das tägliche Sehen und sich Begrüssen
eine programmierende Funktion auf das Unterbewusstsein und die Zellen.

(ausdrucken und aufhängen erlaubt ;-))

