



ReShape Flow

—
Abnehmen



WOZU ABNEHMEN?

Diese Frage im Vorfeld zu klären richtet die Energie aus. Und ist die Grundlage der Dynamik im gesamten Prozess.

Was können Motivationen für Abnehmen sein?

- Wohlbefinden
- Gesundheit
- Beweglichkeit
- Schönheit

ABNEHMSCHWERPUNKT UND DIE INNERE FAMILIE

Je nach dem „Wozu“ sind die Anteile der Inneren Familie auch in diesem Prozess grundlegend involviert. Daher ist es hilfreich, wenn die intention mit dem entsprechenden Teil gut verbunden ist und dabei auch die Verbindung zu den anderen Teilen frei ist.

Das heißt, je nach dem wie du dich darin ausrichtest, zeigen sich die Verbindungen der Inneren Familie in unterschiedlicher Weise.

Bsp. Abnehmen für Flexibilität ist schwerpunktmäßig eher in der Energie des Inneren Kindes motiviert, Schönheit Innere Frau, Gesundheit kann alle 3 Teile als Grundlage haben.



PRÄZISIERUNG DER AUSRICHTUNG

Die Ausrichtung beim Abnehmen braucht etwas Finetuning. Oft fokussieren sich Menschen auf die Kilo – das sind nur Zahlen. 😊😊

Es sind sinnvoll das ganze an den 4 Ebenen zu orientieren und daraus dein Zielbild zu gestalten:

Wie würde sich dein Lebensgrundempfinden durch das Abnehmen verändern?

Was würde es in deiner Lebensstruktur verändern?

Was würde es in deinem Gefühl in dir selbst verändern?

Wie würde sich dein Auftreten im Leben verändern? Wie siehst du aus, wenn du dein Ziel erreicht hast?

WAS SPIELT AURATECHNISCH EINE ROLLE?

- Selbstbild – wie siehst du dich derzeit?
- Bewertungen – in Bezug auf Abnehmen – ist der Fokus bei den Kilos? Oder auf die jeweilige Ausrichtung Gefühl, Erleben,...?
- Emotionale Strukturen in Bezug auf das Leben und einen selbst– Unzufriedenheit, Druck, Kampf gegen sich selbst
- Körperenergiestruktur – Stoffwechselkreisläufe, Hormonkreisläufe, Ausgleich Energieaufnahme und -umsatz

TO DO TEIL 1:



- Kläre deine Motivation und dein Zielbild.
Aus welchem Teil in dir kommt sie? Ist die Energie dahinter hell? Was ist dein Zielbild? Wie wirkt die Verwirklichung langfristig in den verschiedenen Ebenen und Lebensbereichen?
- Überprüfe, wenn das geklärt ist, die Anbindung der Inneren Familien-Energien. Frage über das höhere Selbst, was für die Verwirklichung deines Ziels von Innerem Kind, innerer Frau und innerem Mann benötigt wird und gebe die Energien in Form von Energiekugeln aus der Akashachronik in die Punkte der Inneren Familie, bis sie jeweils von den Teilen aufgenommen werden. Bleibe solange dran bis alle 3 Energiekanäle hell erfüllt sind. Beobachte die 14 Tage bis zu Teil 2, ob die Innere Familie nochmals Nachschub benötigt.
- Beobachte dich in deinem Alltag und löse hinderliche Mentale, Glaubenssätze und Emotionale auf, die in Bezug zu Selbstbild, Bewertungen, Körperenergie sichtbar werden, um den Fluss der Ausrichtung auf dein Ziel auszudehnen und mehr zu erden.

Viel Erfolg und Freude bei diesem Prozess!