



Creative Change
· W O R K S ·

ReShape Flow

—

Schlaf

WOZU SCHLAFEN WIR?

Die Funktionen des Schlafes sind auf der physischen Ebene:

- Regeneration
- Aktivierung des Immunsystems
- Regulierung des Stoffwechsels
- Lernen –Verarbeitung von Eindrücken im Gehirn

Dies geschieht auch energetisch dadurch, dass die aktive Lenkung und Steuerung des Bewusstseins entkoppelt wird und wir uns auf andere Ebenen des Bewusstseins begeben. In vielen Phasen des Schlafs sind wir unbewusst oder halbbewusst, in Träumen erleben wir die Verlagerungen des Bewusstseins bewusster.



WIE BEEINFLUSSEN WIR UNSEREN SCHLAF?

Wo schläfst du?

Wie schläfst du?

Wie alles im Leben, wird auch Schlaf in allen 4 Energieebenen beeinflusst.

Einflüsse auf der physischen Ebene sind u.a.:

- Umfeld für den Schlaf
- Handlungen und Verhaltensweisen, die vor, beim und während und nach dem Schlafen stattfinden

*Was braucht der Körper im
Schlaf und für Schlaf?*

EMOTIONALE EINFLÜSSE:

Nicht umsonst heißt es gern, wenn man besonders gut und für die meisten damit auch tief und fest geschlafen hat “Ich habe geschlafen wie ein Baby”.

Was ist damit gemeint?

- Das ist natürlich grundsätzlich individuell zu sehen.
- Insgesamt kann man sagen, dass es für die meisten Menschen mit einem Zustand von Frieden, Tiefe und Entspannung verbunden ist.
- Daher ist aber auch der Eintritt oder Übergang in den Schlaf besonders wichtig.
- Verknüpft mit dem emotionalen ist auch die Hingabe in den Zustand des Loslassens, der beim Einschlafen immer stattfindet.

*Wie bereitest du dich auf das
Einschlafen vor?*

*Wie fühlst du dich davor und
danach?*

*Wie bist du verbunden mit
Hingabe im Einschlafen und durch
die Nacht?*

MENTALE EINFLÜSSE:

Mentale Einflüsse für den Schlaf beinhalten die Dinge, die man in den Schlaf mit nimmt.

Daher wird diese Ebene auch durch die Struktur des Tagesablaufs geprägt und durch dein Verhalten, Dinge für dich mental abzuschließen oder zu pausieren.

Viele Menschen tragen Situationen des Alltags in alle anderen Lebensphasen, auch wenn sie nicht unmittelbar mit dem jetzigen Moment oder gar einem selbst zu tun haben, mit in die Einschlafphase. "Das Grübeln", "Hin- und Herwälzen" oder "nächtliche Kopfzerbrechen" ist eine Folge. Oft helfen hier gezielte Rituale, um den Wechsel in die Phase des Schlafens aktiv zu gestalten und dadurch auch mental eine Abgrenzung zu schaffen.

Mit was beschäftigst du dich bist kurz vor dem Einschlafen?

Schlafen ist mental mit Loslassen und damit einen Bewusstseinswechsel zulasse verbunden.

SPIRITUELLE EINFLÜSSE:

Spirituelle Einflüsse auf den Schlaf sind lebensübergeordnete Gedanken und Ausrichtungen und Grundentwicklungsdynamiken.

Für Schlaf ist es hilfreich, wenn eine Öffnung im spirituellen Körper (für Licht) stattfindet. Dann kann auf der mentalen Ebene Loslassen, auf der Emotionalen Ebene Hingabe und Geschehenlassen und auf der physischen Ebene Wandel und Gestaltung der Körperprozesse unabhängig von aktuellen Ausrichtungen und Aktivitäten stattfinden.

Daher ist es hilfreich sich bewusst zu sein, mit was man sich vor dem Einschlafen (wie lange dauert diese Phase für dich?) verbindet. Ausrichtungen in Harmonie zu treffen unterstützt die Abläufe der spirituellen Ebene.

Worauf fokussierst du übergeordnet deinen Schlaf?

Wozu schläfst du von Nacht zu Nacht? Oder auch dazwischen?



WIR BESCHÄFTIGEN UNS IN DEN NÄCHSTEN 2 MONATEN MIT...

- Ritualen des Schlafes
- Dem Nervensystem und der Atmung in Bezug auf Schlaf
- Stressreduktion
- Klärung von negativen persönlichen Programmierungen des Schlafes
- Erinnerungsmustern bezüglich Schlaf
- Schlafproblematiken
- Finden deines Schlafrhythmus/ Grundrhythmen des Lebens
- Aktive Einbindung des Schlafes in dein Leben

TO DO TEIL 1: GRUNDKLÄRUNG

- Überprüfe die Grundenergie der 4 Ebenen in Bezug auf Schlaf. Wie wirken die Grundfunktionen der 4 Ebenen. Wo gibt es noch Verbesserungsbedarf?
- Transformiere die Muster, die gegen die Grundfunktionalität der Energie der 4 Ebenen wirkt.
- In diesen ersten Wochen geht es vor allem um Bewusstwerdung. Beobachte deine Verhaltensweisen auf den 4 Ebenen. Wie bist du in Bezug auf Schlaf im Fluss? Wo gibt es Hemmungen und Begrenzungen, die du dir selbst setzt? Z.B. Mentale und Glaubenssätze.
- Transformiere diese ihren Strukturen entsprechend.
- Spiele und probiere mit den Verhaltensmustern und probiere neue Dinge aus, z.B. Atemübungen vor dem Schlafen, Änderung deiner Gewohnheiten vor dem zu Bett gehen, Helligkeitsveränderungen in deinem Schlafzimmer, Schlafen in andersfarbiger Bettwäsche. Probiere alles mindestens 3-5 x aus, bevor du Schlüsse ziehst.
- Wir aktivieren so die kindliche Energie in Hinblick auf die Veränderungen des Schlafes. Das ist die Grundenergie für jede Veränderung im Leben.