



ReShape Flow

—
Verjüngung

1. UM WAS GEHT ES BEI VERJÜNGUNG

- Aktivierung der Zellerneuerung
 - Harmonisierung aller Körperebenen, so dass die Zellerneuerung im Fluss bleibt und auch mit allen Ausdehnungen des Lebens mit gehen kann
- Verjüngung erzeugt bei vielen das Bild “immer jünger“ zu werden. Aber willst du das wirklich?

Dies wirkt bei sehr vielen Menschen rückwirkend, so dass es eine „zurück-Entwicklung“ bedeuten würde. Und das ist ZUM GLÜCK nicht möglich!

WAS SIND DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR VERJÜNGUNG

PHYSISCH:

- Die Strukturen, die für die Zellerneuerung zuständig sind zu stärken, kräftigen und zu aktivieren.

→ Dieser Prozess geschieht ständig, wird nur im Laufe des Lebens disharmonischer und langsamer.

WAS SIND DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR VERJÜNGUNG

EMOTIONAL:

- Die Beziehung zum Leben, zum Körper, zum Älter werden sollte positiv sein, Dankbarkeit und Eigenliebe.

→ Dadurch kann auch die Ausdehnung ins Leben, welche im Älterwerden stattfindet, auf stabilem Boden geschehen und man trägt in sich eine gute Grundlage für das „Mehr Leben“ im Älterwerden.

WAS SIND DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR VERJÜNGUNG

MENTAL:

- Gedanken in Bezug zum Älterwerden sollten der Dynamik des mehr ins Leben ausdehnen entsprechend ausgerichtet sein, auf das Leben (und nicht auf das Sterben).

→ So wird der Lebensenergie eine öffnende, ausdehnende Richtung gegeben und die Lebenskraft bekommt so Entfaltungsraum.

WAS SIND DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR VERJÜNGUNG

SPIRITUELL:

- Grundüberzeugungen sollten Lebensbejahend sein und nicht auf die Endlichkeit und Abbau von Lebenskraft ausgerichtet sein.

→ Dadurch kann der Körper die Lebenskraft erhalten, die er braucht um jeden Entwicklungsprozess zu vollziehen und darin mitzuwachsen.

WAS GILT ES ZU BEARBEITEN?

- Die Strukturen, die sich zu den 4 Ebenen zeigen. Wähle dafür für die ersten zwei Wochen 2 Ebenen, derer du dich insbesondere annehmen möchtest. Beobachte dich dabei genauer auf den jeweiligen Ebenen, wie in deinem Alltag altern eine Rolle spielt.
- Löse die Strukturen der Alterungsblasen (siehe Video).
- Weiteres folgt in 2 Wochen zum 02.08.2021. 😊