



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!

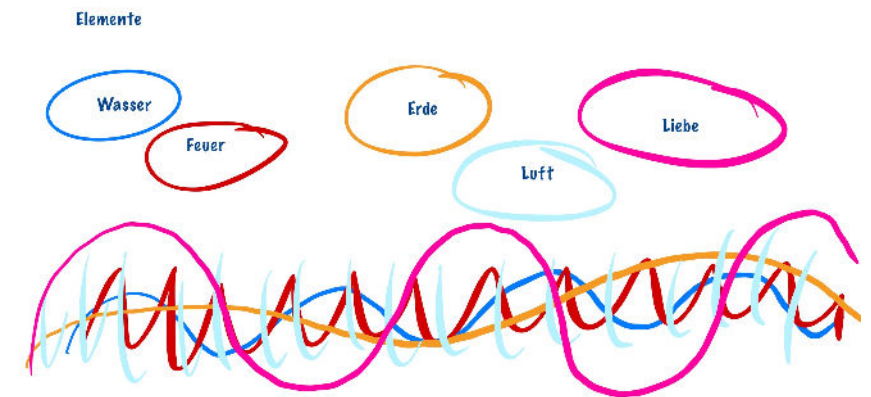
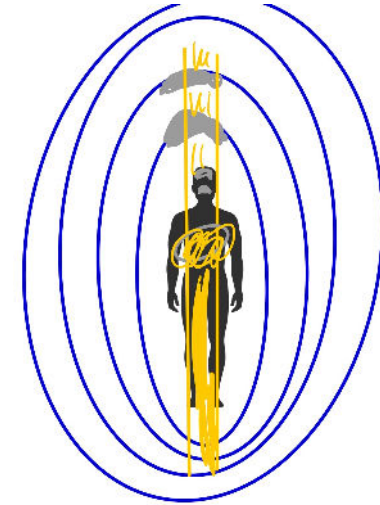
TRÄGHEITSMUSTER

Trägheitsmuster

Transformation von Trägheitsenergien, die die positiven Veränderungsprozesse im Körper beeinträchtigen

Die Energiestrukturen zeigen sich in häubchenförmigen Platten meist in den höheren Chakrenebenen im senkrechten Energiekanal.

1. Sie haben einen Gegenpol in meist wolkigen Lichtenergiefeldern, die meist im Körper/Rumpfbereich zu finden sind.
2. Richte den Fokus auf die Lichtenergie oberhalb des Häubchens und verbinde sie über dein Handchakra durch die Plattenstruktur hindurch.
3. Verbinde dich mit der gleichen Lichtenergie unterhalb des Häubchens mit deinem anderen Handchakra und bringe diese Energie ebenfalls durch die Plattenstruktur in die Verbindung zum anderen Handchakra. Dadurch transformiert sich diese Stück für Stück.
4. Greife mit den Händen die übriggeblieben Wolkenenergie und integriere sie durch leichte Dreh-/Kipp-/Neige-Bewegungen in den inneren Energiekanal.





TO DO TEIL 2:

- Bearbeite Trägheitsmuster in Bezug auf Stoffwechsel, Beweglichkeit (körperlich) und Hormonsystem. (Die Energie des Hormonsystems findet man auf der körperlichen Ebenen auch in jedem Chakra.)
- Überprüfe das Energieverhältnis von Aufnahme und Verwertung der Energie:
Um abzunehmen, muss in deinem Energieverhältnis in ein Defizit kommen. D.h. du musst mehr Energie verwerten, als du zu dir nimmst. Wie auch immer!
Überprüfe in Bezug auf die Körperenergie Polaritäten. Wo wird Energie gehalten und wo zirkuliert sie frei und unverbunden und bringe diese Pole in Verbindung. Überprüfe ob es in Bezug auf die Körperebene (Hormon- und Nervensystem und Stoffwechselsystem Erinnerungsmentale und Emotionale gibt, die mit dem Unverhältnis in Verbindung stehen und transformiere sie.
- Beginne dir in deinem Alltag in Bezug auf Ernährung bewusster die Fragen zu beantworten, welche Nahrung zu welcher Zeit den Fluss hin zu deiner Zielausrichtung nährt (Was? Wann? Wieviel?) und achte dabei auf dein Energieverhältnis.

Es geht um nachhaltige Veränderung! Du kannst jetzt jeden Tag mehr dafür tun um ein Lebenlang Wohlfühl, Einklang, Lebendigkeit, Schönheit und und und... körperlich zu erfahren.

POLARITÄTEN

Polaritäten wirken im Energiefeld häufig als isolierte Felder, die mit den anderen Energieebenen nicht in Verbindung gehen. Dabei bilden sie aber ein Spannungsfeld, das oft die anderen Bereiche sehr fest und unbeweglich macht.

1. Nimm zwei zusammengehörige Pole wahr.
2. Greife sie mit den Handchakren und beginne Lichtenergie vom einen Pol zum anderen und zurück in Form einer "8" fließen zu lassen.
3. Intensiviere die Strömung Stück für Stück. Die Pole beginnen sich zu lösen und im Raum dazwischen entsteht immer mehr Licht.

Am Ende entfaltet sich die Lichtenergie dort, wo vorher die Spannung war und die Verbindung zur Zielausrichtung kann im inneren Energiekanal (oder auch Körper) fließen.

