



Creative Change
· W O R K S ·

ReShape Flow

-

**Schlaf
Teil 2**

SCHLAFSTÖRUNGEN & -PROBLEME

Schlafstörungen und –probleme können wie alles ursächlich auf der

- Physischen
- Emotionalen
- Mentalen
- Oder auch spirituellen Ebene liegen.

Bei Schlafproblemen findet immer eine Dysbalance der Energieflüsse und vor allem der Rhythmen statt.





SCHLAFRHYTHMEN

Schlaf ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebensrhythmus. Viele Funktionen der Verarbeitung der der Regeneration finden (vor allem) während des Schlafs statt.

Schlaf wirkt insgesamt sehr integrativ für energetische Prozesse.

Je besser man in seinem Rhythmus ist, um so harmonischer der Grundfluss des Schlafs.

Wichtig sind als Grundvoraussetzung dafür

- Erdung
- Flexibilität
- Loslassen
- Öffnung

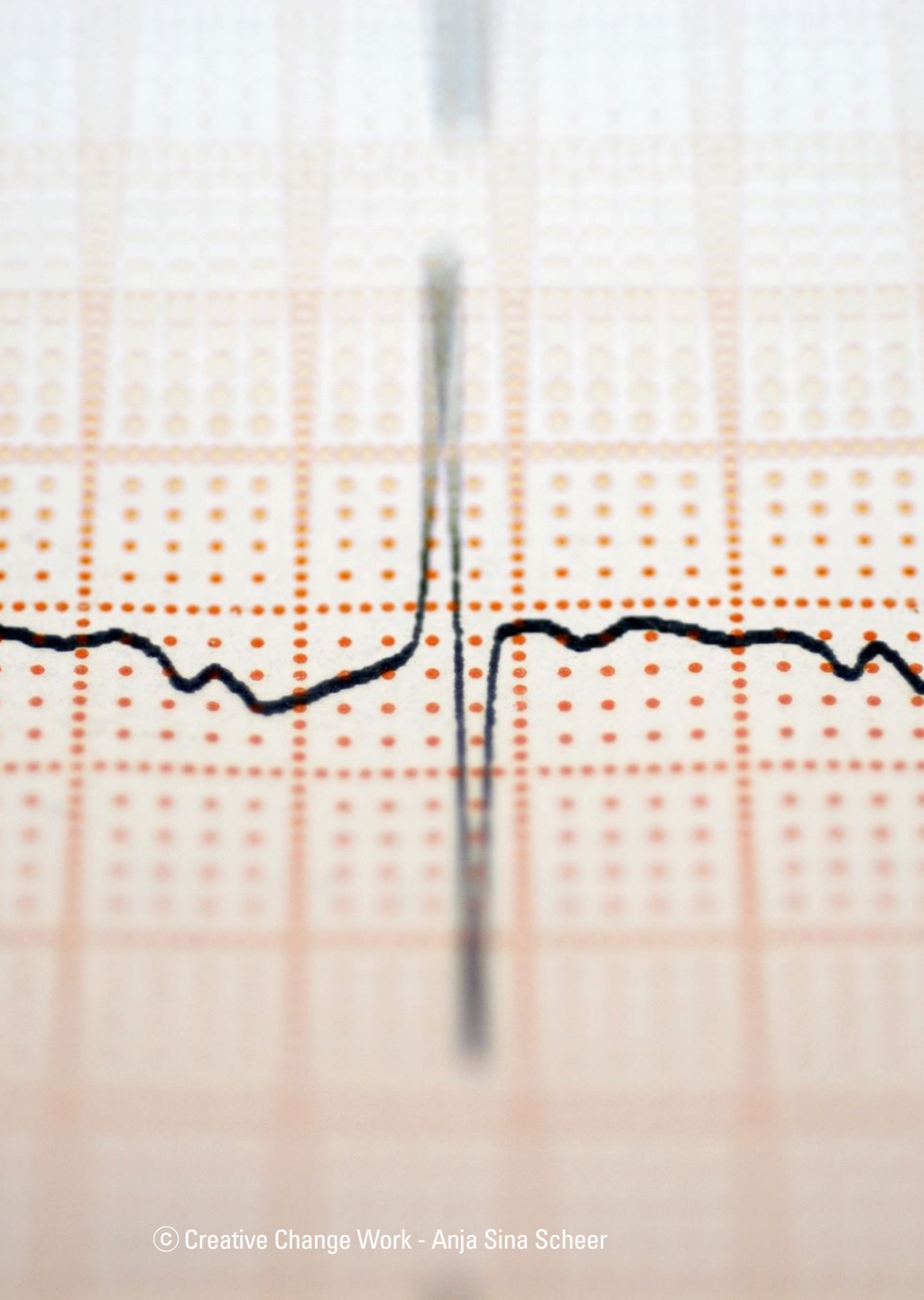
Das **innere Kind** ist für den Schlaf vorrangig zuständig.

Bei Schlafproblemen zeigen sich daher besonders Disharmonien zu anderen Rhythmen des Lebens -im Außen wie im Innen.

EINFLUSSFAKTOREN SIND...

- Lebensrhythmus – Verteilung auf den 4 Ebenen
- Körperrhythmen – Ernährung, Verdauung, Hormone, Regenerationsrhythmen, Herz-, Kreislauf-, Atem-, Nervenrhythmus
- Jahres-, Monats-, Wochen-, Tages- und Tageszeitenrhythmen
- Soziale Rhythmen: Familie, Partner, Freunde
- Aktivität- und Passivitätsrhythmus





WAS IST ZU BEARBEITEN

- Alle bekannten Strukturen in der Aura können Schlafstörungen zu Grunde liegen
- Welche Strukturen zeigen sich, die zwischen den Ebenen Trennungen erzeugen, so dass der Schlafluss gestört wird?

Dazu gehören auch Stresskreisläufe und Trägheitsmuster.

Im Schlaf durchlaufen wir auch verschiedene Rhythmen:

- Einschlafphase
- Leichtschlafphase
- REM-Phase
- Tiefschlafphase

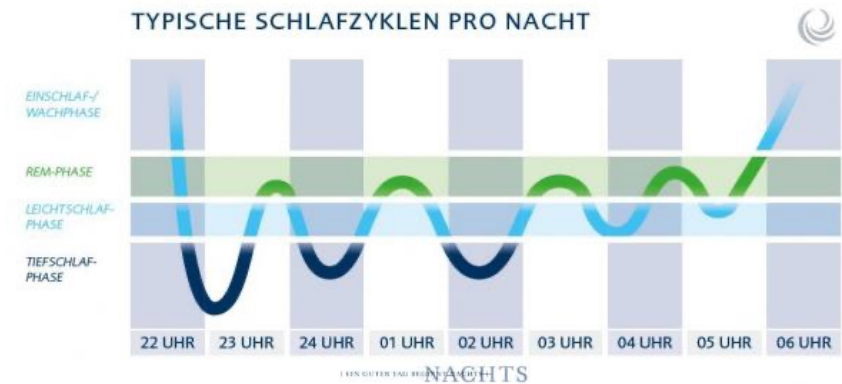
WAS IST ZU BEARBEITEN

- In diesen Phasen werden Regeneration und Verarbeitung auf allen Ebenen bewirkt. Aber auch eine Öffnung von Feldern der verschiedenen Ebenen geschieht (Öffnung -> Inneres Kind!)
- Im Gehirn wirkt sich dies durch den Frequenzwechsel der Hirnaktivität aus.

Genauere Informationen findest du in diesem gut verständlichen Artikel zusammengefasst: <https://www.einfach-gesund-schlafen.com/gesund-schlafen/gehirnwellen-beta-alpha-theta-delta>

Auch in den Rhythmen dieser Phasen können Trennungen in der Aura existieren.

Die 8er Schwingung zwischen 8.Chakra, Herz und Wurzelchakra ist insbesondere für die die Wechsel der Schlafdynamik zuständig. Überprüfe, wo in Bezug auf diese Blockierungen wirken.



**YOU WILL
DO BIG
THINGS**

TO DO TEIL 2: SCHLAFSTÖRUNG

Gehe zu Beginn dieses Abschnitts in eine neutrale, geerdete und wahrnehmende Perspektive.

- Nimm bewusst die Haltung der bewussten Bewusstseinssebene ein und reflektiere daraus dein Schlafverhalten und deine Schlafqualität.
- Nimm dann bewusst die Haltung der Wahrnehmung deiner unbewussten Bewusstseinssebene in Bezug auf Schlaf ein und reflektiere diese.

Nimm die 8er-Schwingung des Schlafs in Bezug auf die Verbindung von bewusstem Bewusstsein und Unbewusstem wahr. Harmonisiere diese und löse Spannungsfelder, Stresskreisläufe und Trägheitsenergien dazu auf.

- Überprüfe welche Rhythmen für deine persönliche Schlafqualität harmonisiert werden sollten. Nimm die 8er-Schwingung dazu wahr und löse alle Strukturen, die dazu Spannungen und Hemmungen der Energie erzeugen. Nimm wahr wie sich die Schlafenergie in Bezug auf Übergänge verändert.

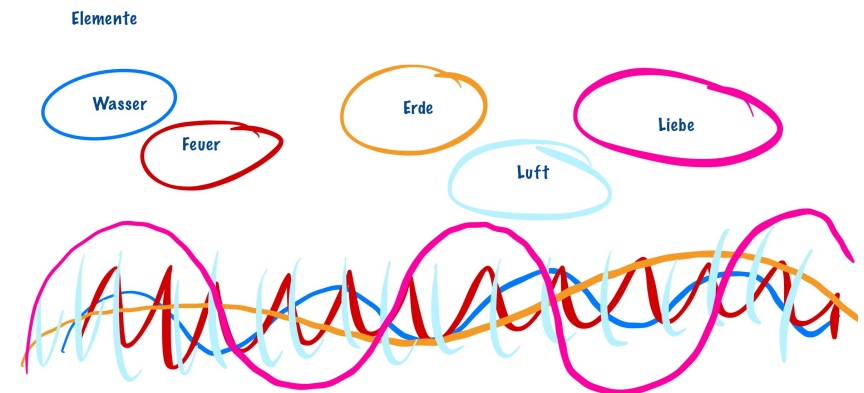
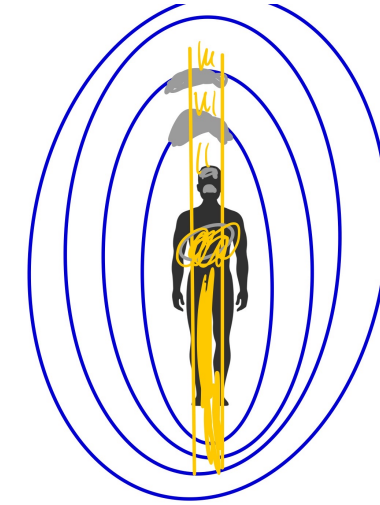
TRÄGHEITSMUSTER

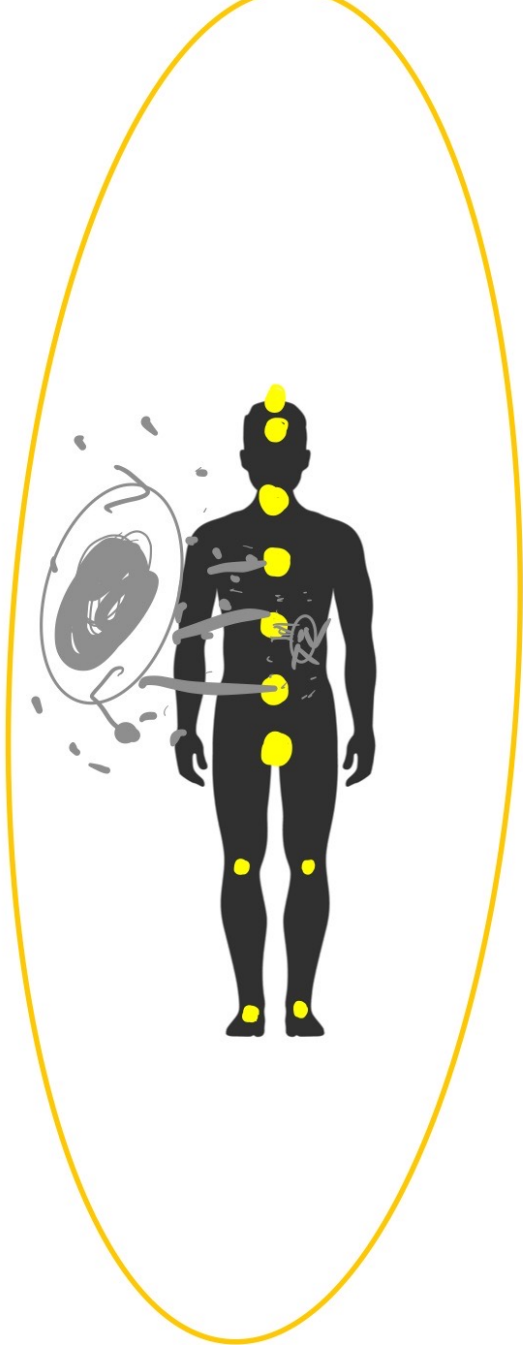
Trägheitsmuster

Transformation von Trägheitsenergien, die die positiven Veränderungsprozesse im Körper beeinträchtigen

Die Energiestrukturen zeigen sich in hübchenförmigen 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.





STRESSKREISLÄUFE

- Halte mit aktivierter Lichtenergie in deinen Handchakren den Stresskreislauf und bremse ihn runter.
- Wenn die Drechrichtung sich verändert, gehe neu mit ihm in Kontakt und bremse ihn wieder runter.
- Wenn sich der Kreislauf aufgelöst hat überprüfe, ob sich in der Aura noch Strukturen zeigen, die mit diesem Kreislauf in Verbindung waren und transformiere sie.