



Creative Change
· W O R K S ·

ReShape Flow

—

Beckenboden Teil 3



DER SCHLÜSSEL DER POSITIVEN WEITERENTWICKLUNG

Wie immer geht es in diesem dritten Monat ReShape um die Möglichkeiten, das Monatsthema positiv in die eigene Weiterentwicklung miteinzubeziehen.

Die Grundausrichtung dabei ist Nachhaltigkeit!

Beim Thema Beckenboden steht hier die Integration von Achtsamkeit im Fokus.

ACHTSAMKEIT IST WIEDERUM DER SCHLÜSSEL FÜR:

- Harmonie zwischen Innen und Außen
- Gefühlbarkeit
- Abgrenzung
- Empfindungsfähigkeit für eigene Bedürfnisse
- Positive Rhythmen
- Positive Kraftdosierung
- Erdung von Lichtbewusstsein
- Positive Handlungsausrichtung

KONTEXT BECKENBODEN & ACHTSAMKEIT

Beckenboden:

- Loslassen & Halten

-
- Balance in Bewegung

-
- Empfindungsfähigkeit

-
- Stabilität

-
- Umsetzung -> Nervenverknüpfung in die Beine

Achtsamkeit:

- Gefühl & Bewusstsein für den richtigen Moment des Loslassens oder Festhaltens

-
- Ruhe in sich

-
- Empfindungsfähigkeit

-
- Kontaktbewusstsein

-
- Wahrnehmung für die richtige Dynamik

LEBENSAUFGABEN

Diese Verknüpfungen sind natürlich letztlich Lebensaufgaben. 😊

Dennoch können diese auch gut energetisch unterstützt werden.

Achtsamkeit muss in der Grundenergie genährt und aufgebaut werden.

Der leichteste Zugang ist über das Herzchakra.

Von dort aus kann die Achtsamkeit ausgedehnt werden.

Dabei sind die Verknüpfungen ins 2. Chakra und 6. Chakra besonders wichtig, denn dort öffnet sich das Bewusstsein für diese Energie.

In Verbindung zum 1., 3. und 7. Chakra wird die Energie mehr gespeist und intensiver gelebt.

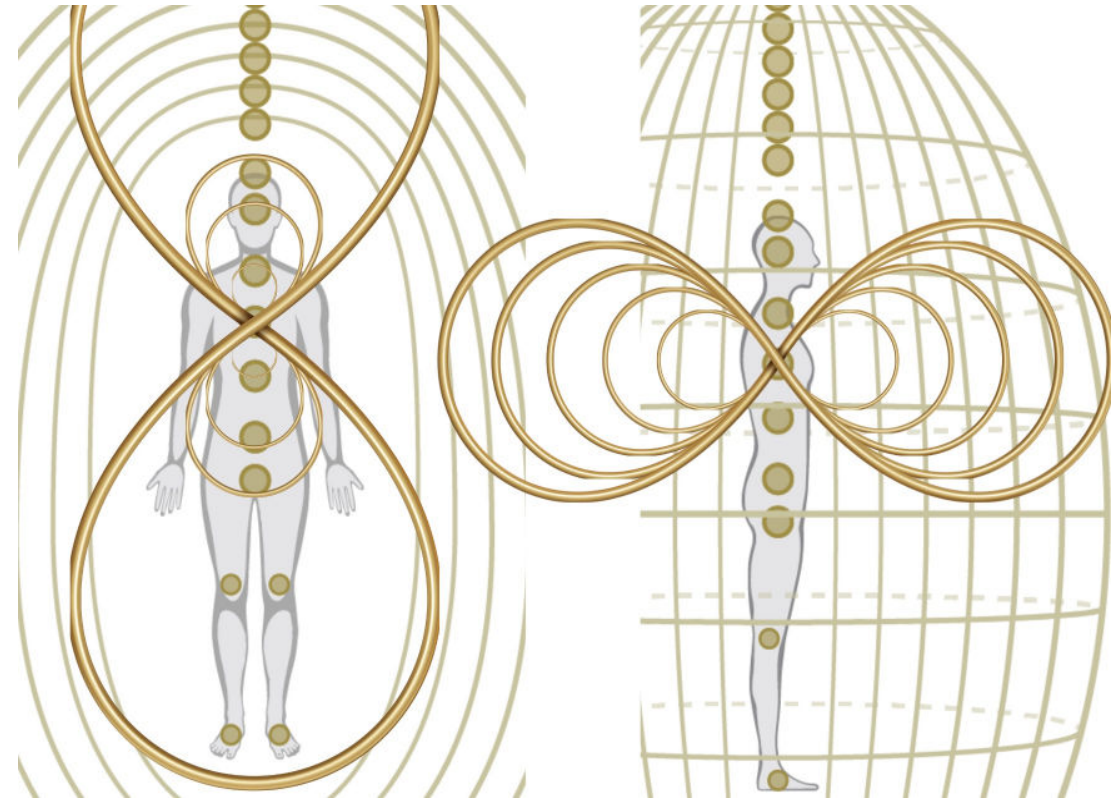
AUSDEHNUNG IN DIE SCHICHTEN

Die Achtsamkeit muss über die Zeit immer mehr in den Chakren aktiviert und ausgedehnt werden.

Dies kann man am besten über die Zirkulation der 8er-Schwingungen unterstützen.

Die Ausdehnung kann man vom Herzchakra in die Verbindung zu den jeweilig darüber und darunterliegenden Chakren vollziehen.

Darüber hinaus kann man die Energie dann auch in die Schichten ausdehnen, so dass die Auraschichten immer mehr in dieser Schwingung durchdrungen sind.



TO DO TEIL 1:



- Wähle für dich die Funktionspaarungen von Seite 5, die du unterstützen möchtest.
- Aktiviere in Bezug auf diese die Achtsamkeitsenergie in die Chakrenverbindung und in die Schichten, bis die Energie sich in der Hauptchakrenenergie im Fluss manifestiert.
- Nimm wahr, ob sich zwischen den Inneren Familie—Kanälen noch Krusten zeigen und transformiere sie wie Platten.
- Häufig zeigen sich in der Grundausrichtung auf Achtsamkeit eigene Härtemuster deutlicher. Transformiere diese auch.

WAS ERWARTET DICH IN TEIL 3.2?

Wir praktizieren die Aktivierung der
Körperwahrnehmung aus der Energie der
Achtsamkeit.

