



Creative Change
· W O R K S ·

ReShape Flow

—

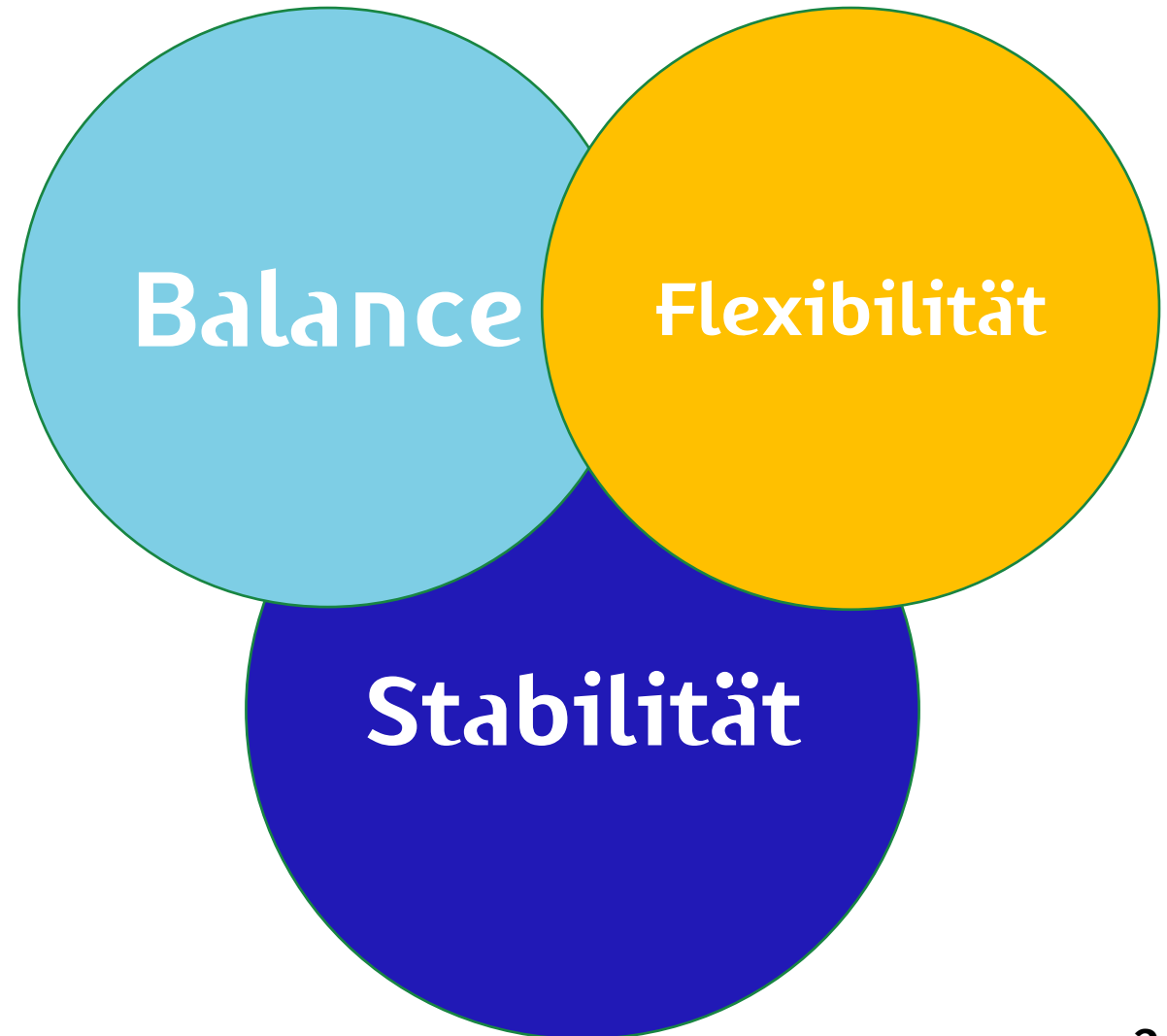
Hormone
Teil 3

HORMONE LANGFRISTIG

Zusammenfassend können wir feststellen, dass...

- Hormone in allen körperlichen Abläufen entscheidende Rollen spielen.
- Hormone überall im Körper gebildet werden.
- das hormonelle Gleichgewicht empfindlich auf intensive oder dauerhafte Überreizung reagieren kann.

Für ein gut funktionierendes Hormonsystem, in jeder Lebenslage, Brauchen wir:



WAS BEDEUTET DAS BEZOGEN AUF DIE KÖRPERVORGÄNGE?

- Wir brauchen eine Konstanz und Stabilität in der Funktionalität der hormonbildenden Drüsen und Zellen.
- Wir brauchen eine Grundbalance in der Verbindung der Körperstrukturen, die auf Hormone bilden, weiterleiten und auf sie reagieren.
- Wir brauchen Flexibilität in den Organsystemen auf Veränderungen im innen wie außen optimal einzugehen.

WELCHE EINFLÜSSE KÖNNEN REALISTISCH IM LAUFE DES LEBENS DEN HORMONHAUSHALT BEEINFLUSSEN?

Innen

- Veränderungen der Körperrhythmen
 - Wachstum = Altern: Altern kann aus einer neutralen Perspektive als Aneinanderreihung von Lebenszyklen gesehen werden. Jeder Zyklus hat andere Schwerpunkte, die von anderen Lebensthematiken bestimmt werden. Manche davon sind eher innerlich initiiert, manche äußerlich.
 - Fruchtbarkeit (als Bestandteil des Alterns in Veränderung)
- Wachstumszyklen (z.B. Haare, Nägel, Haut, Muskulatur)
- Innere Prozesse
 - Erkrankungen
 - Emotionale, mentale und spirituelle Klärungsphasen
 - Energieveränderung im allgemeinen

Außen

- Umweltveränderungen
 - Selbstinitiiert wie Umzug, andere Arbeitsstelle, Änderungen im sozialen Umfeld
 - Außeninitiiert wie Klimatische Veränderungen, Lichteinfluss
- Zuführung von Stoffen
 - Medikamente
 - Ernährungsveränderungen/ Nahrungsergänzung
 - Umweltstoffe z.B. Baustoffe, Luftveränderung,...
- Lebensproblematiken
 - Beziehungen
 - Job
 - Existenzielle Veränderungen

WAS IST NOTWENDIG UM DEN HORMONHAUSHALT LANGFRISTIG ZU HARMONISIEREN UND ZU OPTIMIEREN?

Die Integration und Stärkung von Stabilität, Balance und Flexibilität, und das ein Leben lang, in Bezug auf einzelne Bereiche wie auch das gesamte Hormonsystem, ist für das weitere Wachstum der eigenen Energie entscheidend.



TO DO TEIL 3.1:

Für die langfristige Stärkung der Hormone, gilt es diese mehr in den Fokus des Grundbewusstseins zu nehmen und sie mit den verschiedenen Lebensphasen und -zyklen immer wieder zu harmonisieren, falls es nicht automatisch geschieht.

Dafür können Maßnahmen auf allen 4 Ebenen hilfreich sein:

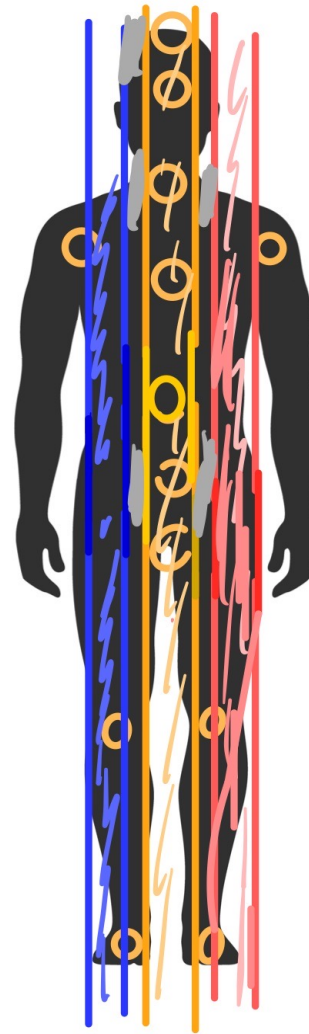
- physisch: Veränderung von Verhaltensmustern, Ernährung, kurmäßige Einnahme von unterstützenden Präparaten, Sport & Bewegung
- Emotional: Entspannung, Positivität, Klärung von Emotionalthematiken, Beziehungen
- Mental: Druckabbau, Fokussierung, Freiheit, Frieden,
- Spirituell: Ausrichtung in allen Lebensbereichen auf Grundeinklang mit dem Seelenlicht, Lebensstrukturen verändern, wenn sie nicht mehr stimmig sind

In diesen Bereichen, eine gewisse Grundmotivation zu entwickeln, um immer wieder den Fokus auf Harmonie, Balance und Stabilität zu legen, ist hilfreich und unterstützt auch die Funktionalität des Hormonhaushalts.

Überprüfe daher auch in einzelnen Lebensphasen immer wieder, ob bestimmte Bereiche die Stabilität, Balance oder Flexibilität schwächen und ergreife bei Bedarf auch zusätzliche Maßnahmen zur energetischen Bearbeitung.



**YOU WILL
DO BIG
THINGS**



TO DO TEIL 3.2:

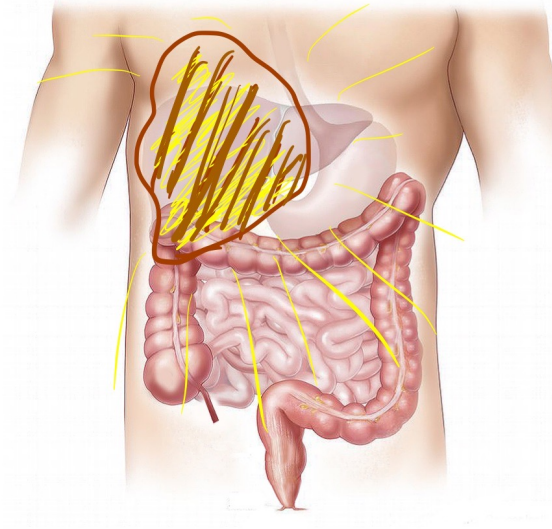
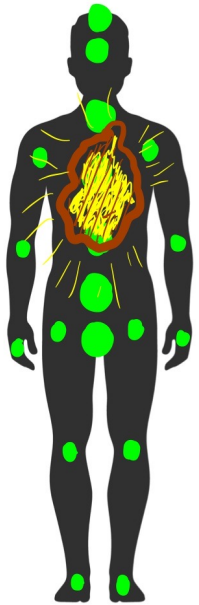
Energetisch kannst du zur Unterstützung und Optimierung der Hormonenergie im Körper natürlich immer mit allen bisherigen Techniken arbeiten.

Um speziell mit dem Grundaufbau der Hormonenenergie langfristig zu arbeiten, gilt es

Balance, Flexibilität und Stabilität mehr zu integrieren.

- Dies kannst du über die Technik der Energieintegration (Aurarmeistkurs I Zusammenführung aller erlernten Techniken mit der neutralen Energieblase) machen
- Oder du arbeitest mit der Inneren Familie:
 - Bringe über die Inneren Familienpunkte Energiekugeln an die Punkte der Inneren Familie für die drei Energien heran und lasse sich diese im Inneren Energiefluss ausdehnen.
 - Jede Ebene der Inneren Familie erfüllt sich dadurch mit mehr Licht und Strukturen die Trennungen des Zusammenwirkens der drei Teile zeigen sich in den waagerechten Verbindungen.
 - Lege deine Hände seitlich links und rechts an diesen Stellen an. Lasse hier von links nach rechts und von rechts nach links die Energie aus den Chakren fließen bis sich die Trennungsstrukturen aufgelöst haben.
- Löse Krusten um die Drüsen der verschiedenen Hormonebenen auf, die die Entfaltung und Verbindung der Lichtenergie aus dem Hormonbildenden Organ in die umliegenden Strukturen hemmen. Gehe dazu mit einer Hand mit der innen liegenden (im Organ) Lichtenergie in Kontakt, mit der anderen von außen. Halte die Lichtenergien aufeinander und bringe sie gegenläufig zueinander in Schwingung bis sie sich auflösen.
- Interessante Infos zur Verjüngung in Verbindung auch mit hormonellen Einflüssen:
<https://www.hormonzentrum-an-der-oper.de/files/content/Broschueren/Hormonzentrum/Anti-aging-Hormonzentrum-an-der-Oper.pdf>

KRUSTENSTRUKTUREN



- Gehe mit den Handchakren mit der umgebenden Erneuerungslichtenergie in Kontakt.
- Nehme mit einer Hand die Energie in der Blase, mit der anderen die Energie von außen in Fokus.
- Bringe sie an die Krustenstruktur der Blase und schwinde sie gegenläufig an bis sie sich komplett transformiert hat.