

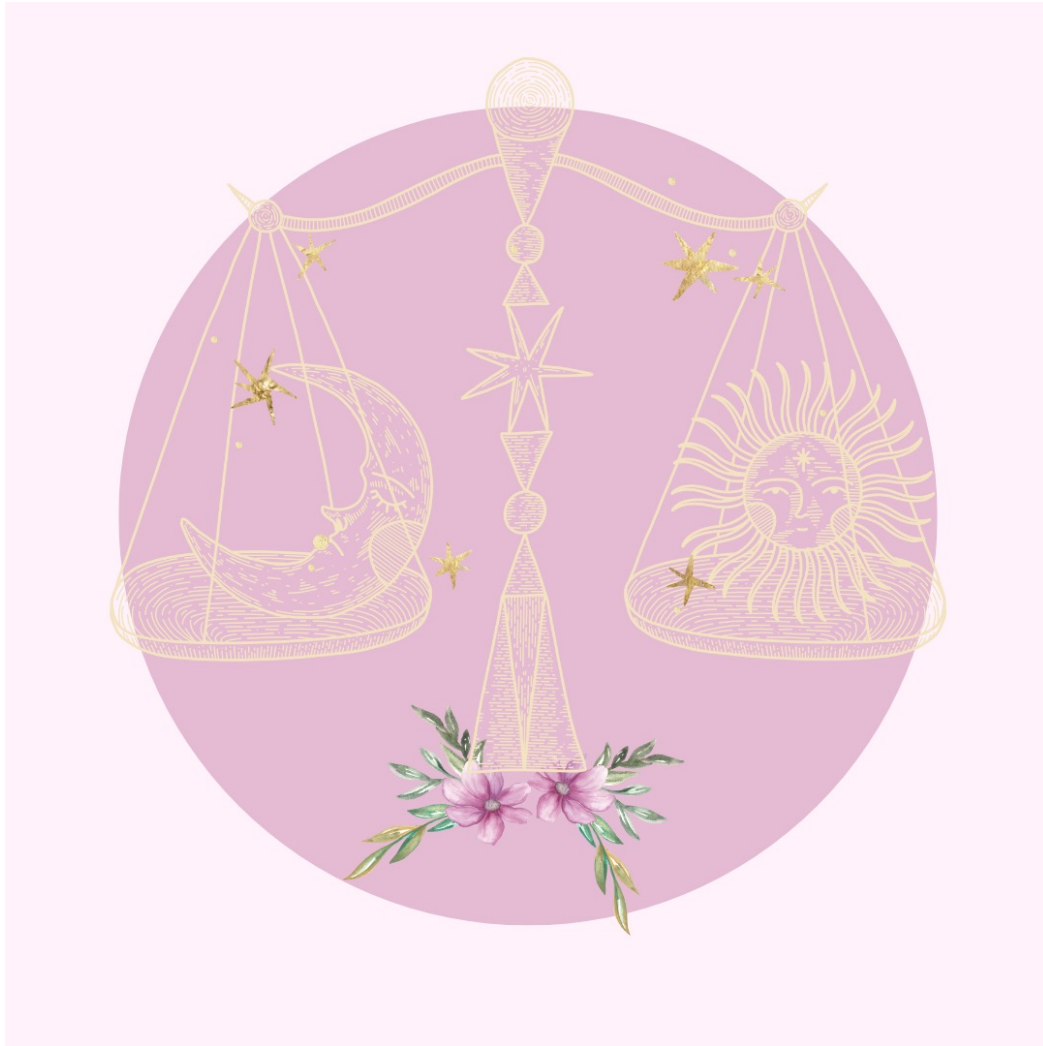


Creative Change
· W O R K S ·

ReShape Flow

—

Nerven Teil 3



ENTWICKLUNG DES NERVENSYSTEMS

Das A und O für die positive Weiterentwicklung des Nervensystems ist Balance.

In Balance finden immer auch Rhythmen statt.

Hier spiegelt sich das Yin & Yang-Prinzip wider - Männlich & Weiblich, Ruhe & Aktivität, Innen & Außen.

Im Nervensystem wird dies ebenfalls widergespiegelt, nämlich in den verschiedenen Systemen: Linke & Rechte Hirnhemisphäre und Sympatikus und Parasympatikus.

DYNAMIK UND STABILITÄT IN BALANCE

Dabei ist es wichtig zu beachten, dass Balance langfristig immer durch Verbindung der beiden Polaritäten möglich wird.

Wenn jemand z.B. nur körperlich nur passiv ist und sitzt und liegt und dann plötzlich sehr viel Bewegung macht, führt das insgesamt zu einer Dysbalance.

Wenn jemand im Gegenzug Stück für Stück seine Strukturen ändert, hier und da weniger sitzt, mehr steht, ab und zu mal einen Spaziergang macht und achtsam anfängt mehr Sport zu treiben, so kann wirkliche, auch nachhaltige und langfristige Veränderung in Balance des Lebens stattfinden.

Was für wen wie gut funktioniert, liegt wieder in der eigenen Energie.

Die eine Polarität muss mit der anderen verbunden sein.

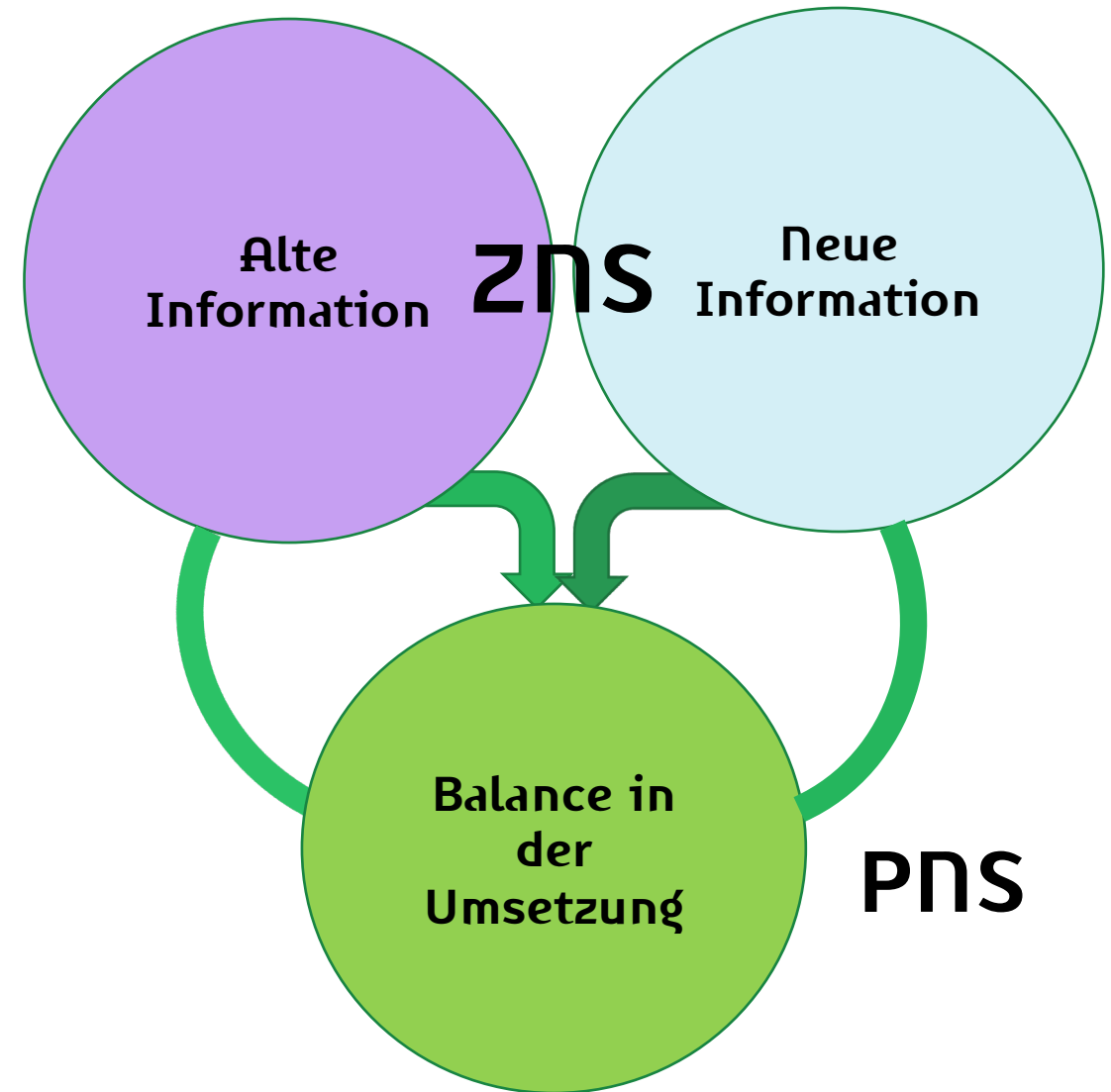


WIE WIRD DAS IM NERVENSYSTEM UMGESETZT?

Unser Nervensystem dient als

- Speicher für erhaltene Information
- Entwickler für neue Informationen
- Leiter für die Umsetzung (Handlung) dieser Informationen

Außerdem sorgt es gleichzeitig immer für Balance innerhalb des bestehenden Systems



ANPASSUNG



In allen Veränderungsprozessen muss die Verbindung zwischen den Systemen daher auch entsprechend anpassungsfähig sein.

Weniger altes, mehr neues führt zunächst zu einem neuen Erleben. Ob das harmonisch ist oder nicht zeigt sich auch in den Energiekreisläufen.

Für diese Prozesse ist Erdung wichtig. Wenn die **Erdung** gut ist, ist auch in Veränderung die Stabilität und Balance gegeben.

Dadurch werden größere Veränderungen leichter möglich. Dies kennst du bereits als Grundprinzip der Aura.

Außerdem braucht es **Flexibilität** über bestehendes hinaus gehen zu können.

Beides zusammen ergibt **Elastizität** oder auch **Resilienz**.

Dadurch wird Vorwärtsbewegung mit den Wellen des Lebens möglich und es entsteht Wachstum.

FAKTOREN, DIE STÖREN KÖNNEN

Einer der größten Störfaktoren dabei ist Stress.

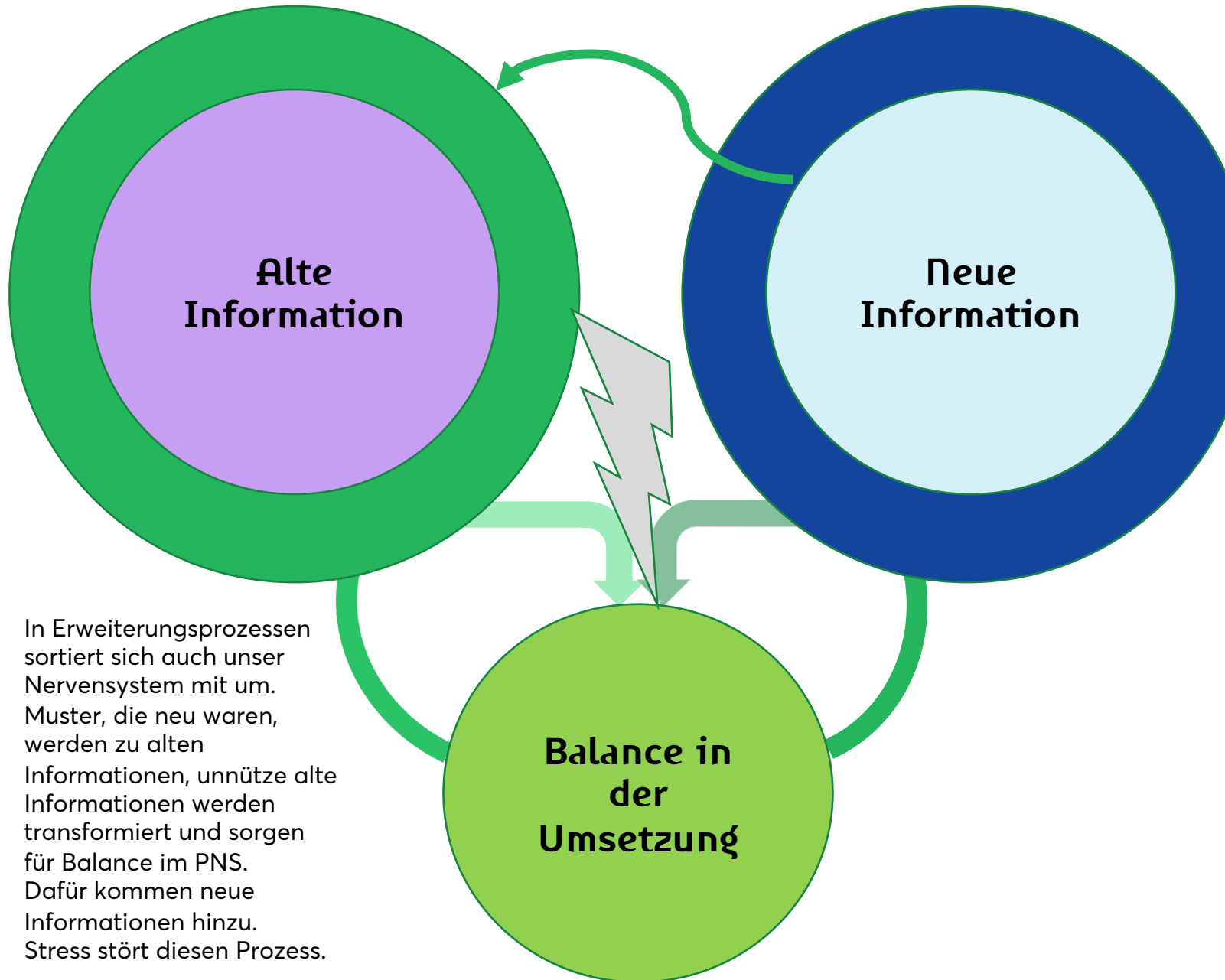
Der wiederum kann den Ursprung auf allen 4 Ebenen haben.

Wenn das Nervensystem insgesamt sehr unter Spannung steht, sind die schon kleine Stressfaktoren, Auslöser einer großen Reaktion.

Auch hier stellt sich aus energetischer Sicht wieder die Frage, welche Energien in unserem System eine Grundlage für Stress bilden?

In Erweiterungsprozessen kann es passieren, dass Muster, die ursprünglich mal kein Stress ausgelöst haben, in Bezug auf die Erweiterung Stress auslösen.

Dann gilt es die Verbindung von Erdung, Flexibilität und Balance neu auszurichten zu klären und zu stärken.



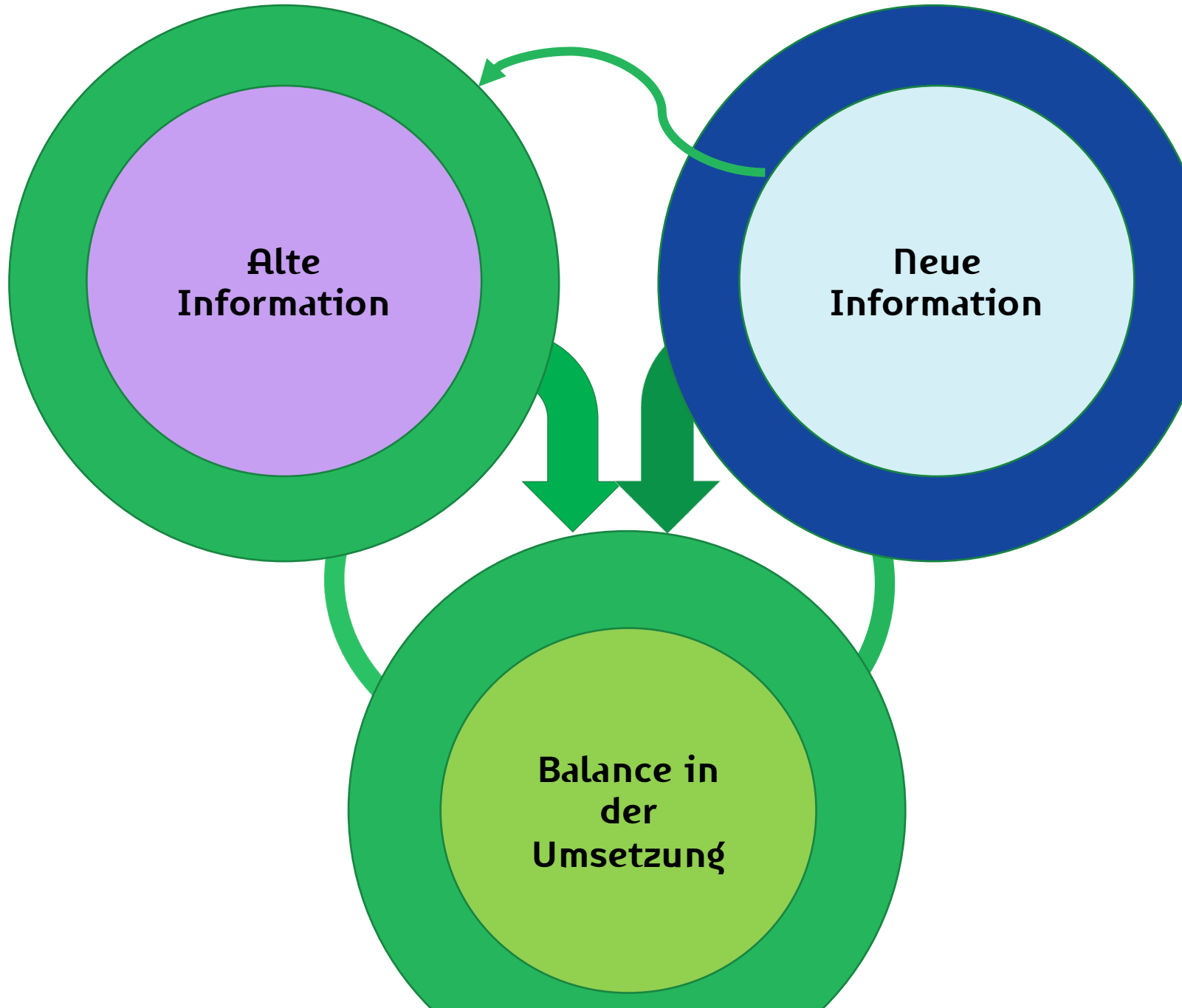
4 EBENEN DES STRESS

Physisch: Durch körperliche Gewohnheiten – beteiligt sind dabei Bewegungsmuster/ muskuläre Varianz (auch Sprache ist Bewegung), Ernährung, Atmung, uvm.

Emotional: disharmonische Beziehungssituationen – beteiligt im zwischenmenschlichen, Selbstbeziehung, Beziehung zum Job, Beziehung zum Leben, uvm.

Mental: Aufgebauter Druck- beteiligt sind die eigenen Denkmuster, die zu eng oder zu weit, zu groß oder zu klein sind oder machen

Spirituell: Lebensgrundhaltungen, die nicht zum eigenen Leben passen, oder noch nicht dazu passen



AUFGABEN FÜR UNS IM WACHSTUM



Unser Nervensystem muss mit den Veränderungen mit gehen können. Daher brauchen wir

- Achtsamkeit
- Erdung
- Flexibilität
- Balance
- Ausdauer und Konsistenz

In unserer Ausrichtung in Verbindung mit dem Nervensystem, um diese Prozesse langfristig harmonisch zu gestalten.

Diese sollten tief integriert und als Grundfilter des Lebens integriert werden. Dadurch entsteht wiederum

- Freiheit für Wachstum
- Freude im Wachstum
- Stabilität im Wachstum
- Erfüllung auf allen Ebenen durch Wachstum

TO DO TEIL 3:



- Überprüfe für dich, wo in Bezug auf die nervliche Verarbeitung von Wachstum und Veränderung die größte Schwachstelle ist.
- Fokussiere dich auf den jeweiligen Prozess und bearbeite über die Technik der neutralen Energiekugel (Zusammenführung aller erlernten Techniken des Aurameisterkurs I) die Strukturen, die diesen Prozess stören.
- Überprüfe die 4 Ebenen auf Verhaltensmuster, welche Stress auslösen. Schau dir an, ob die Situation des Außen Ursprung des Stress ist, oder deine Reaktion auf äußere Einflüsse. Transformiere deine Resonanzen darauf.
- Stärke Stück für Stück die Erdung in Veränderung, Flexibilität für Veränderung, Elastizität für die Integration der Veränderung. Hier kannst du mit der Blume oder auch dem Männchen arbeiten.
- Verändere die Verhaltensmuster, die Stress verstärken oder auslösen. Achte z.B. auf eine tiefere Atmung, einen besseren Rhythmus zwischen Aktivität und Passivität, Ernährung, die Menschen, mit denen du dich umgibst, die Informationen, die du aufnimmst,...

WAS ERWARTET DICH IN TEIL 3.2?

Coming up next

Harmonisierung der Rhythmen in den
Nervensystemen