



Creative Change
· W O R K S ·

ReShape Flow

-

**Schlaf
Teil 3**



WAS SIND POTENZIALE DES SCHLAFES, DIE DU NOCH ENTDECKEN UND INTEGRIEREN MÖCHTEST

Wie ja schon festgestellt ist Schlaf ein (hoffentlich jetzt) integrierter Bestandteil des Tages 😊

So wie du deine „Wachzeit“ aktiv gestalten kannst, ist das grundsätzlich auch für den Schlaf möglich.

Dabei ist es wichtig, dass die Balance der wichtigen **Grundfunktionen des Schlafes** gewahrt wird.



GRUNDFUNKTIONEN ZUR ERINNERUNG

- Regeneration
- Aktivierung des Immunsystems
- Regulierung des Stoffwechsels
- Lernen –Verarbeitung von Eindrücken im Gehirn

Unser Körper übernimmt immer eine Ausgleichsfunktion,
wenn wir nicht selbst für den Ausgleich sorgen.

DAHER....

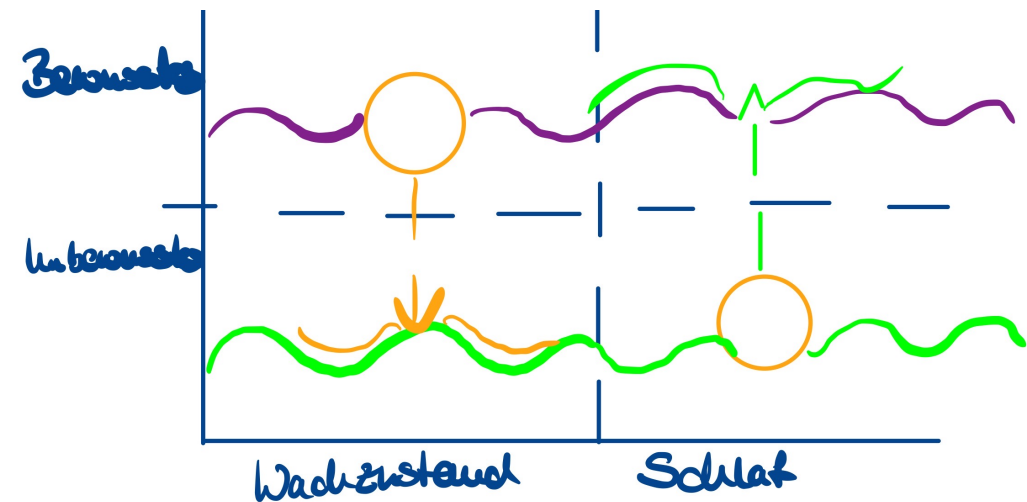
Bevor du neue Qualitäten in deinen Schlaf einbindest, überprüfe deine Lebensenergie auf die Grundbalance dieser Funktionen.

Diese Ebenen sollten im Grundfluss frei zirkulieren.



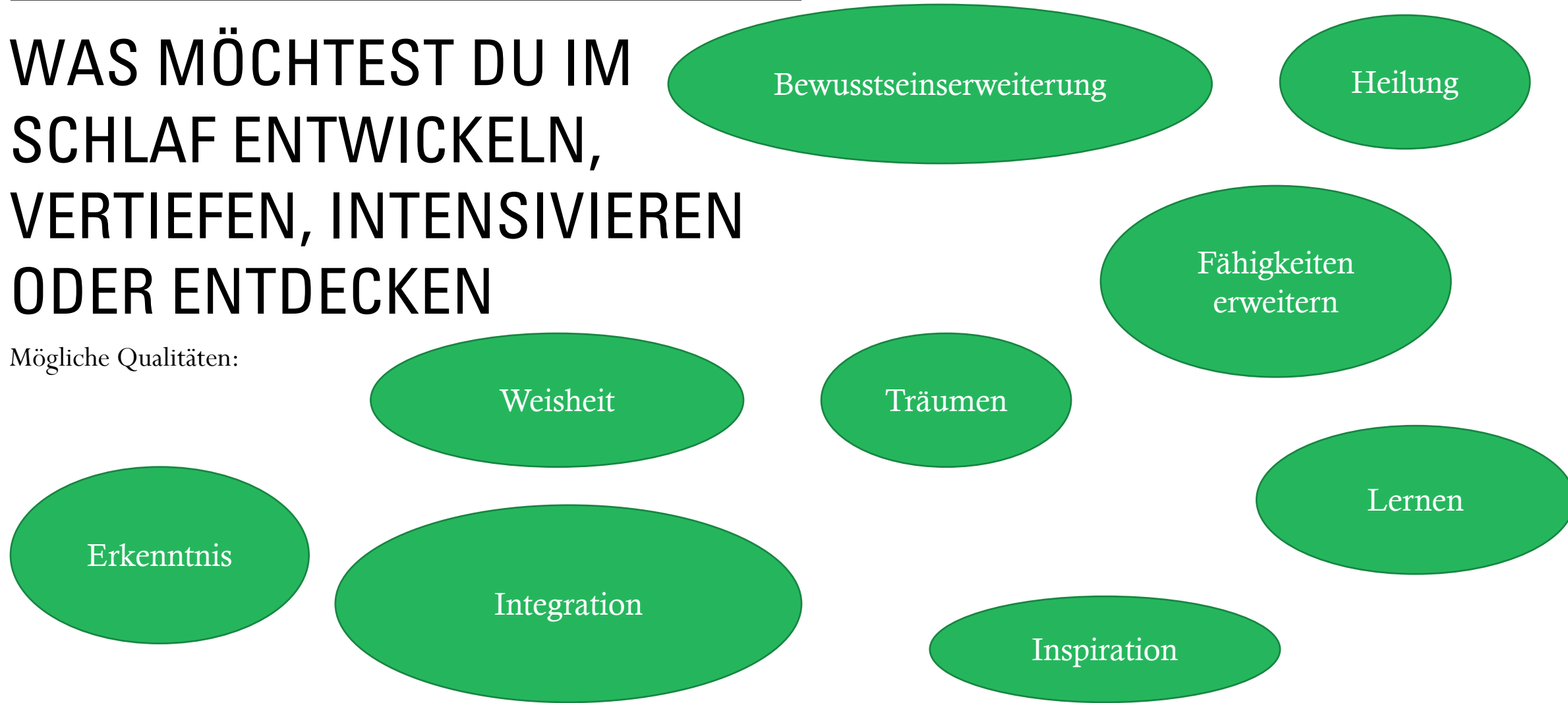
DANN GEHT'S ANS WEITERENTWICKELN

- Wichtig: Da Schlaf viel mehr noch als der Wachzustand vom Unbewussten bestimmt wird, ist auch der Einfluss den wir auf den Schlaf haben ein Stück weit unbewusster, als die Veränderungen im Wachzustand



WAS MÖCHTEST DU IM SCHLAF ENTWICKELN, VERTIEFEN, INTENSIVIEREN ODER ENTDECKEN

Mögliche Qualitäten:





WAS IST ZU BEARBEITEN

Der Schlaf eignet sich besonders dafür, Qualitäten zu entwickeln, die mit den Attributen **geschehen und entfalten lassen und Hingabe** in Verbindung stehen.

Für den Zugang wiederum sind die Qualitäten von **Öffnung** und **Eintauchen können** wichtig.

Daher überprüfe die Energien der Inneren Familie zum Thema Schlaf und lasse über die Akashachronik die Energien in die Punkte der Inneren Familie fließen, die es braucht um diese Attribute zum Thema Schlaf in Fluss zu bringen.



TO DO TEIL 3: SCHLAFENTWICKLUNG

Entscheide dich jeweils für einen Zeitraum von 1-3 Wochen für ein bestimmtes Attribut, dass du in deinem Leben im Schlaf stärken möchtest.

Überprüfe vorab über das Höhere Selbst und die Wahrnehmung des Lebensflusses, ob diese Energie für dich derzeit passend ist.

- Nimm das Energiefeld zu dieser Energie in der Aura wahr. Nimm deine Schlafenergie wahr. Aktiviere deine Laserfinger und kämme die Energie aus dem Energiefeld, dass du stärken möchtest in den inneren Energiekanal bis die Energie dort zu fließen beginnt.
- Verbinde dann die Energie des Schlafes auf die gleiche Art mit deinem inneren Energiefluss und drehe den Strom mit den Laserfingern so lange an, bis die beiden Ströme ineinander greifen.

Wenn du schlafen gehst, überprüfe, welche deiner Verhaltensweisen die Entwicklung des von dir gewählten Attributs verstärken und richte dein Verhalten zum Einschlafen als auch zum Aufwachen entsprechend auf diese Qualität aus. Fokussiere dich vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen auf dieses Attribut.

Beobachte die Veränderung der Energie in deinem Leben.

Aktiviere die Energieströme bei Bedarf zwischendurch nochmals.

GRAFIK ZUM TO DO TEIL 3

