



**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.

---

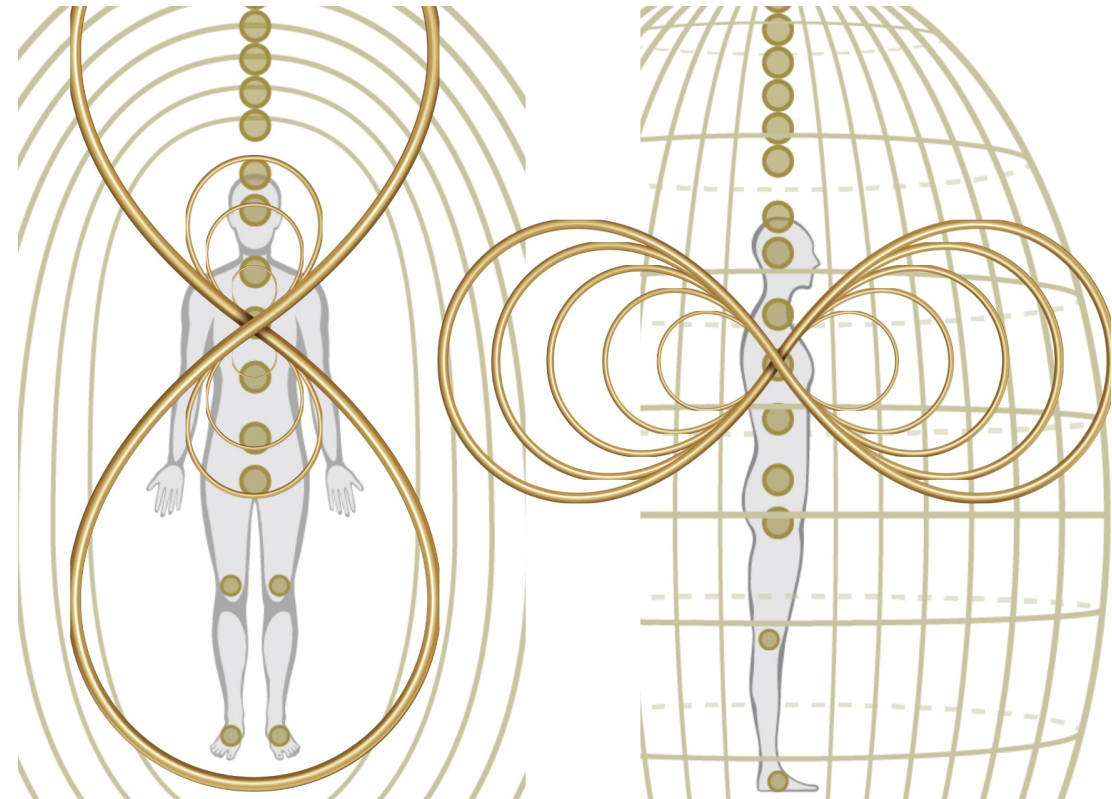
# AUSDEHNUNG IN DIE SCHICHTEN

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.



---

# WIR INTEGRIEREN DIE ACHTSAMKEIT IN UNSERE GEWOHNHEITEN

Achtsamkeit für Körperbedürfnisse

Nahrung, Wasser, Schlaf, Bewegung, Kontakt

Achtsamkeit für Emotionalbedürfnisse

---

Achtsamkeit für Mentalbedürfnisse

---

Achtsamkeit für Spirituelle Bedürfnisse

---

---

---

# UNSERE BEDÜRFNISSE SIND INDIVIDUELL

Die Körperliche Ebene der Gewohnheiten sind für jeden Menschen noch grundsätzlich sehr gleich.

Auf den anderen Ebenen werden sie Stück für Stück immer individueller.

Durch mehr Bewusstsein und Achtsamkeit im Umgang mit deinen Bedürfnissen und der Art und Weise wie sie auch mit dem Umfeld in Harmonie gelebt wird, entsteht im Leben sehr viel mehr Harmonie, dadurch Stabilität, weniger Stress und auch bessere Grundharmonie mit dem Leben auf der körperlichen Ebene.

---

# TO DO TEIL 3.2:



- Praktiziere die Bewegungsübungen von Modul 2.2.
- Wiederhole die Übung aus der Meditation mehrfach und binde den Blickwinkel der Achtsamkeit mehr in deinen Alltag mit ein.
- Werde dir deiner Bedürfnisse mehr bewusst und mache dir Gedanken darüber, wie du ihnen in deinem Alltag Raum geben kannst.
- Mache dir dazu auch bewusst, wie das Integrieren sich auf die Stabilität auf deinen Beckenboden auswirkt.