

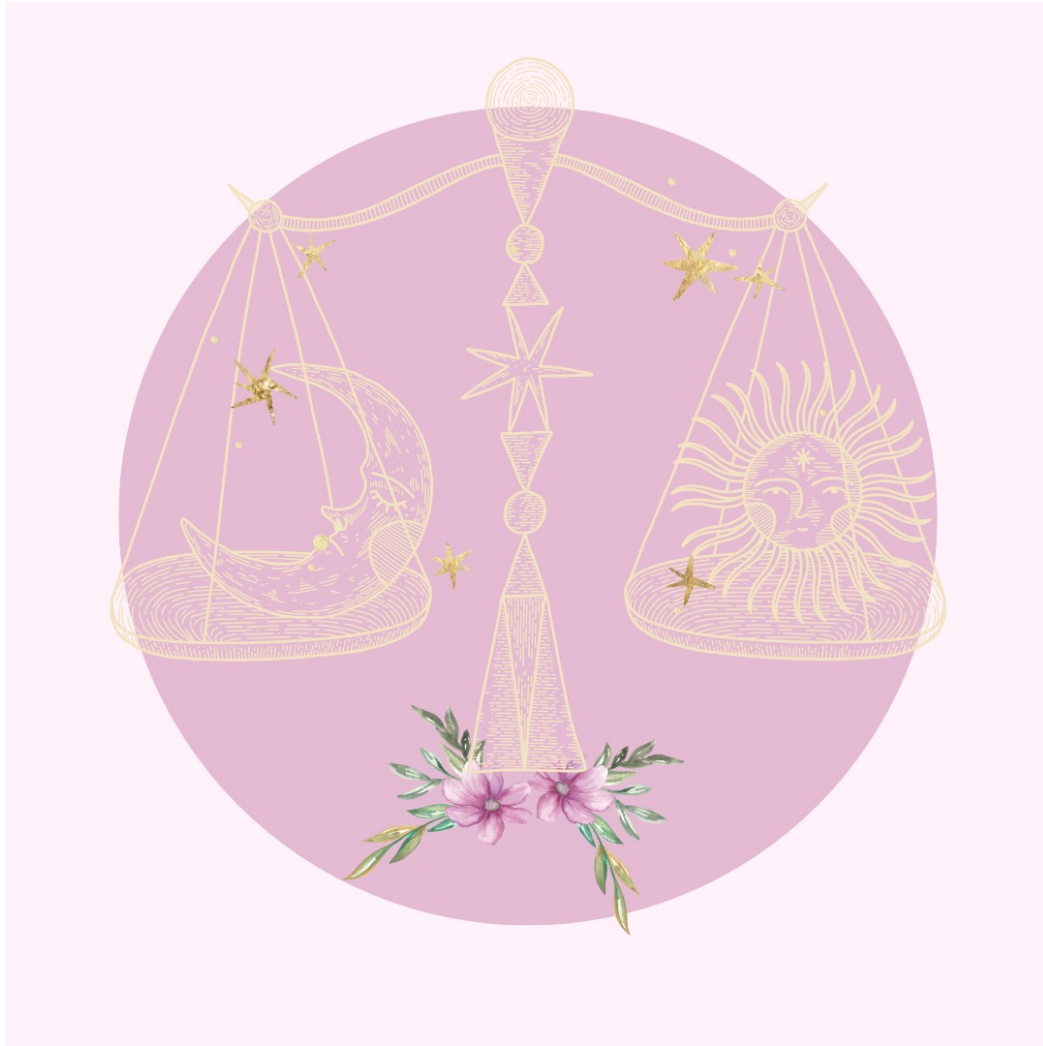


Creative Change
· W O R K S ·

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.

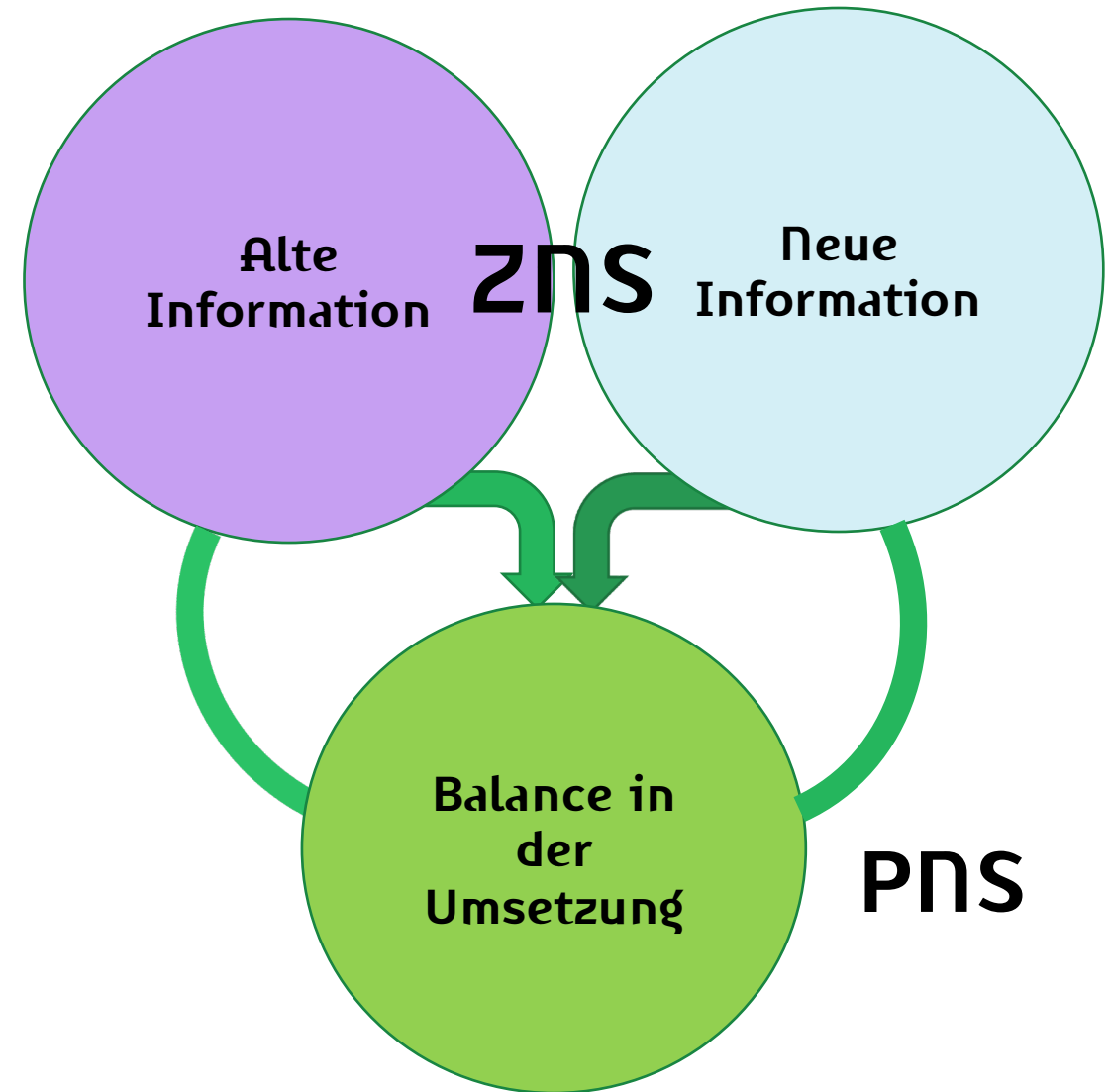


WIE WIRD DAS IM NERVENSYSTEM UMGESETZT?

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.

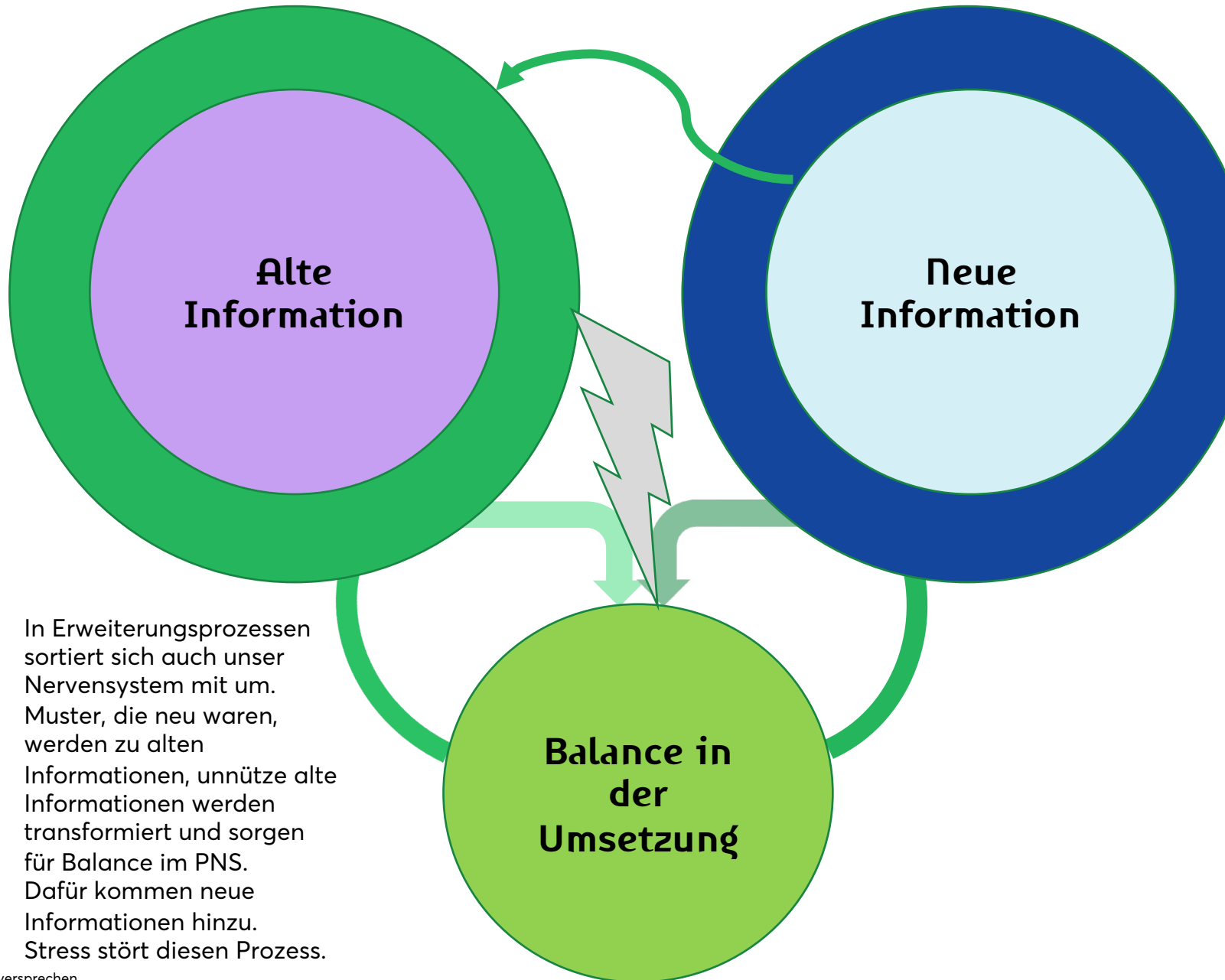
Der wiederum kann den Ursprung auf allen 4 Ebenen haben.

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.



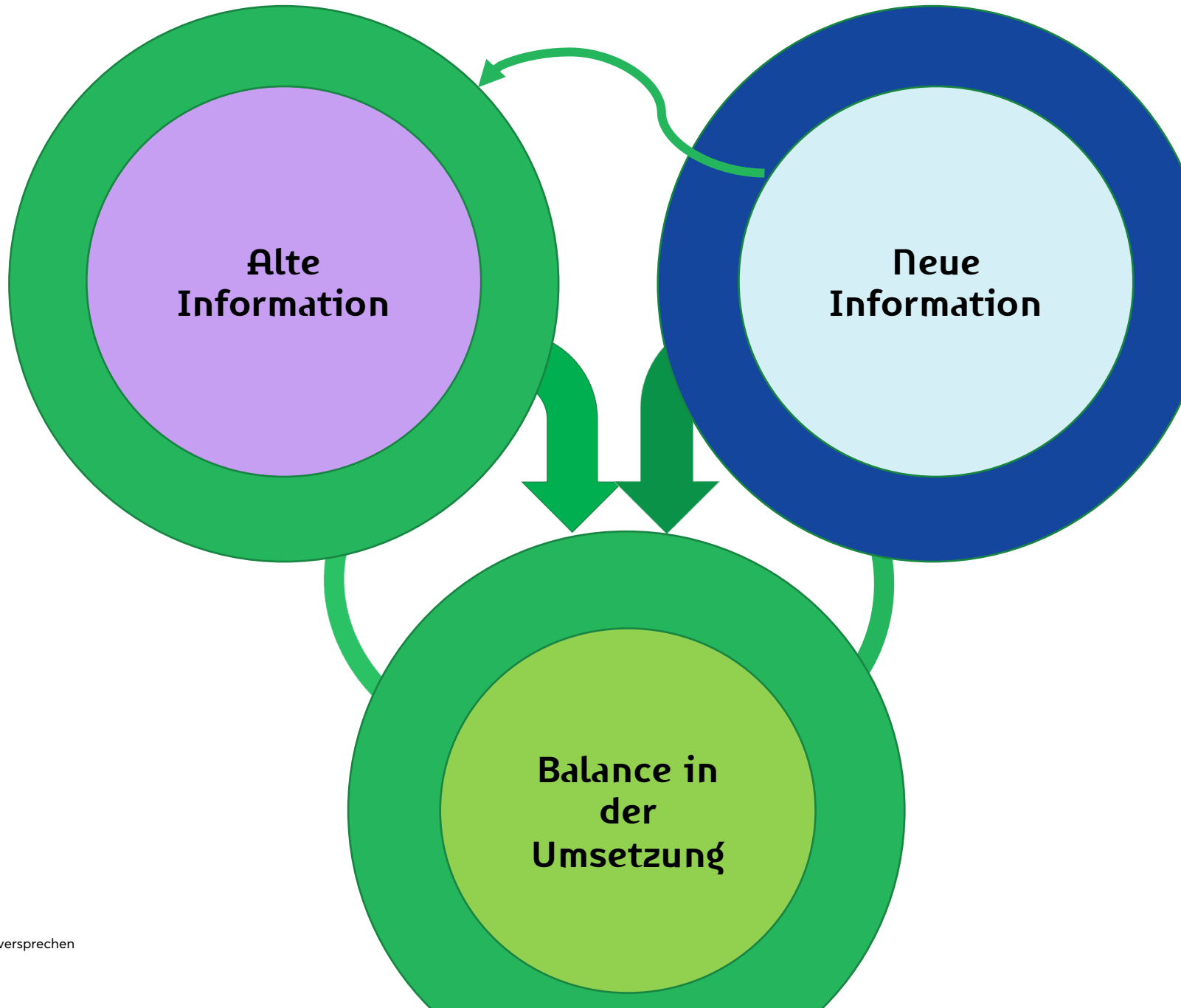
4 EBENEN DES STRESS

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

MENSCHLICHE GEHIRNWELLEN

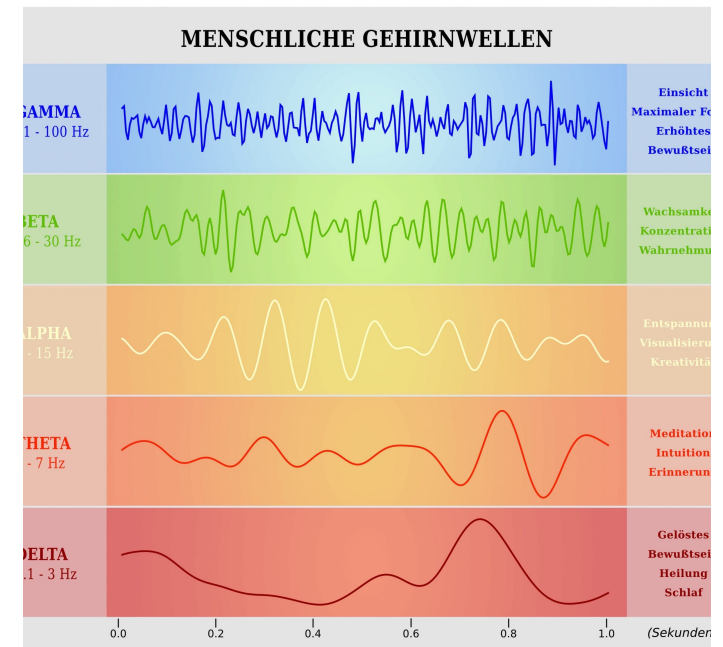
GAMMA 40 - 100 Hz		Einsicht Maximaler Fokus Erhöhtes Bewußtsein
BETA 16 - 30 Hz		Wachsamkeit Konzentration Wahrnehmung
ALPHA 8 - 15 Hz		Entspannung Visualisierung Kreativität
THETA 4 - 7 Hz		Meditation Intuition Erinnerung
DELTA 0.1 - 3 Hz		Gelöstes Bewußtsein Heilung Schlaf

HIRNWELLENMUSTER – RHYTHMEN IM ZNS

- Unsere Neuronen kommunizieren in verschiedenen Wellenbereichen. Je nachdem welche Frequenz vorherrschend ist, verändert dies unsere Bewusstseinszustände.
- Jeder Zustand für sich ist logischerweise sinnvoll. Entscheidend ist, ob man im „richtigen Moment“ in den „richtigen Zustand“ wechseln kann.
- Energetisch gesehen ist richtig natürlich ein Zusammenspiel aller Energieebenen. Auf diese zugreifen zu können und sie optimal zu vernetzen, ermöglicht auch die Verwirklichung unseres Potenzials.

WAS BEDEUTET DAS IM DETAIL?

- **Alpha-Wellen:** Zustand der den Zugang zum Unbewussten ermöglicht, tiefere Verbindung zur Veränderbarkeit des Grundzustands, Fokus nach innen gerichtet, Zugang zu Erinnerungen und Lernen
- **Beta-Wellen:** Die Sinne sind nach außen gerichtet, entweder in einem beobachtenden Zustand (niederfrequente Beta-Wellen), in einem erhöhten Aufmerksamkeitszustand, positivem Stress (mittelfrequente Beta-Wellen) oder in einem erhöhten und angespannten Außenfokus, wie Angst, negativem Stress, Schmerz,... (hochfrequenter Beta-Zustand)
- **Gamma-Wellen:** Erhöhte Konzentration, Einschätzungsfähigkeit von Lebenssituationen
- **Delta-Wellen:** Regeneration nachts, häufig in Verbindung mit dem 6.Sinn und Empathie ausgeprägter
- **Theta-Wellen:** Zugang tieferen Erinnerungen, Hypnotischer Zustand zwischen Wach- und Schlafbewusstsein, Meditation



RHYTHMEN IM PNS

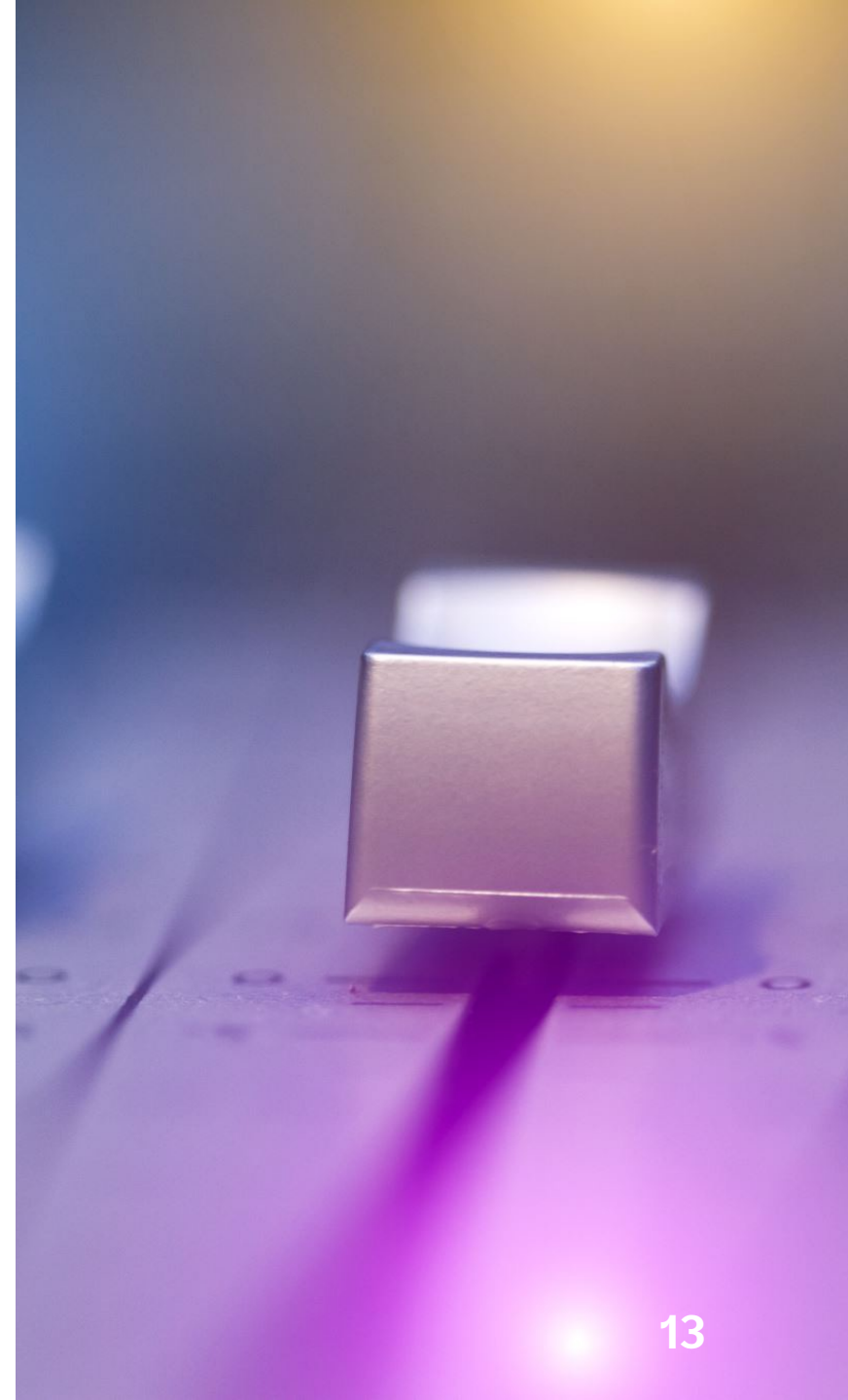
Auch zwischen Sympathischem und Parasympathischen Nervensystem gibt es Rhythmen.

Dabei gibt es einen Grundrhythmus, der den Wechsel zwischen diesen beiden Systemen (ca. alle 90-120 Minuten).

Dadurch entsteht auch ein Rhythmus der Konzentration und Entspannung.

Außerdem können wir basierend auf unseren äußeren und inneren Gegebenheiten einen Wechsel vollziehen.

Wenn wir beispielsweise in Aktivität wechseln, wird der Sympathikus mehr stimuliert. Wenn wir uns entspannen, wird der Parasympathikus aktiver.



WAS BEDEUTET DAS FÜR UNSERE ENTWICKLUNG



Auch hier ist es entscheidend, dass das PNS anpassungsfähig und stabil zugleich ist.

Hier geht auch viel darum, wie weit wir unsere Rhythmen wahrnehmen und danach handeln (z.B. Pausenzeiten einhalten), oder auch unsere Rhythmen wieder harmonisieren, je nachdem was man erreichen möchte.

z.B. Ruhig und tief Atmen, wenn man mehr zur Ruhe kommen möchte.

Es geht also darum, die Energie bewusst als auch unbewusst zu erzeugen, die man für die Wachstumsprozesse braucht.

SCHLAF, ERNÄHRUNG, ATMUNG – KÖRPERLICHE EBENE

Für alle Systeme spielen auf der körperlichen Ebene vor allem die körperlichen Bedürfnisseebenen eine große Rolle.

Je harmonischer diese Ebenen in einem wirken, desto freier wird man auch in der OPTIMALEN emotionalen Gestaltung seiner Entwicklungsprozesse. Es entsteht mehr Freiheit für Veränderung auf der körperlichen Ebene. Entspannung auf der emotionalen Ebene ist die Folge.

GESUNDE BEZIEHUNGEN– EMOTIONALE EBENE

Auf dieser Ebene spielen vor allem Abgrenzungsmechanismen, Offenheit in Verbindungen, Harmonische Beziehungen eine wichtige Rolle.

Je mehr das Leben damit erfüllt ist, umso freier wird man in der OPTIMALEN Entfaltung in der Lebensstruktur.

EINE AUFGABE – MENTALE EBENE

In diesem Bereich geht es um eine oder mehrere Aufgabe(n), die das Leben mit Sinn erfüllt, bzw. durch die man dem Leben Sinn gibt.

Wenn dies der Fall ist, ist man frei um höheres Bewusstsein direkt umzusetzen und ihm Ausdruck zu verleihen.

VERBUNDENHEIT MIT DEM GROSSEN GANZEN –SPIRITUELLE EBENE

Wenn die Verbundenheit mit dem großen Ganzen mehr Einzug hält, kann diese Erleben das ganze Leben mehr und mehr durchdringen und wir finden Erfüllung auf allen Ebenen in ständiger Ausdehnung.

Einheit wird durchs Leben selbst erlebt.

Vollkommener Einklang mit den übergeordneten Lebensrhythmen kehrt ein.

TO DO TEIL 3.2:



- Lege den Fokus ausgehend vom Gehirn auf die verschiedenen Hirnwellenfrequenzen. Nimm wahr, welche Strukturen sich zu den Frequenzbereichen noch zeigen, die diesen Frequenzen zu viel oder zu wenig Raum geben und transformiere sie.
- Wenn die Muster gelöst sind, gehe über die 6.Schicht in Kontakt mit der Alpha-Wellenenergie und schwinge diese Schicht in leichten Schwingungsbewegungen mit dem Fokus der Harmonie an, bis die Schicht harmonisch schwingt und hell, leuchtend, strahlend, glänzend, glühend ist. Wiederhole das mit jeder Schicht.
- Nimm dann jeweils zwei Frequenzen in Fokus und nimm wahr, wo noch Spannungsenergien zwischen diesen liegen. Transformiere sie.
- Mache das gleiche mit dem PNS.
- Achte in deinem Alltag mehr auf die Rhythmen aus der Lichtenergie des PNS. Mache Pausen, wenn es sinnvoll ist, werde aktiv, wenn es sinnvoll ist. Nutze Ernährung, Atmung und Schlaf im Einklang mit den Rhythmen.