



Creative Change
· W O R K S ·

ReShape Flow

—

Haut Teil 3

WAS BLEIBT ZU TUN FÜR DIE ZUKUNFT?

Unsere Haut entwickelt sich unser Leben lang weiter, wie wir auch.

Sie wird uns auch unser Leben lang die Möglichkeit geben, uns durch sie auszudrücken, uns eine Form zu geben.

Daher einen aktiven Kontakt mit unserer Haut zu pflegen und daher auch sie zu pflegen, ihrer Bedürfnisse bewusst zu sein ihren Ausdruck wahrzunehmen — dass sind alles Ausdrucksweisen der Eigenliebe und Fürsorge!



WELCHE ENERGIEN NÄHRST DU IN DEINER HAUT?

Überprüfe dich, welche Energien du in Verbindung mit Haut aussendest und damit auch in deine Haut bringst.

Welche Energien wären positiv nährend für deine Haut, um auch ganz langfristig einen positiven lebendigen Kontakt zu deiner Haut zu pflegen!

Was schaffst du für dich und alle Helferlein, die deine Haut besiedeln für ein Milieu?

-> Äußere Haut

-> Innere Haut





WIE GEHST DU IN KONTAKT MIT DEINER HAUT?

Zu den Ebenen der Energien, mit welchen du deine Haut nährst, gehört auch der aktive Umgang mit deiner Haut.

Wie sind darin Eigenliebe und Vertrauen im Kontakt integriert?

Wie viel Unsicherheit oder Ängstlichkeit trägst du dabei noch in dir?



WELCHE NAHRUNG GIBST DU DEINER HAUT AUF DER PHYSISCHEN EBENE?

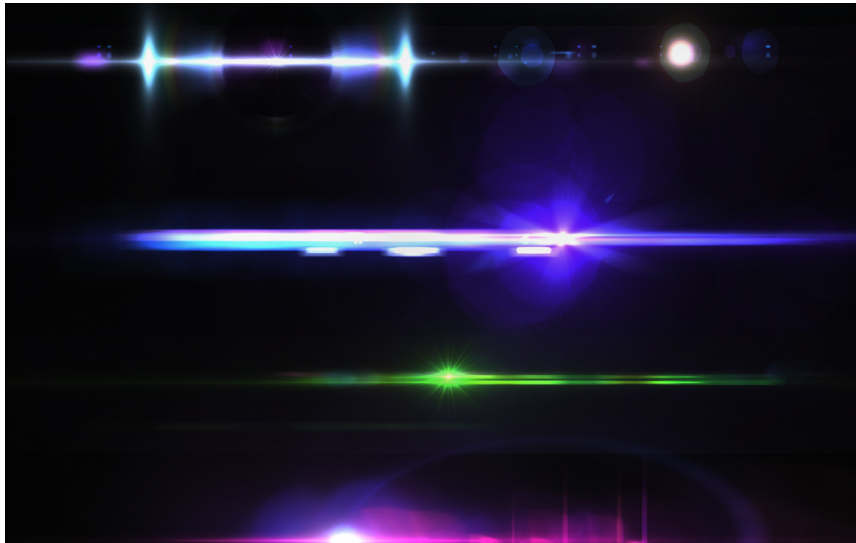
Unsere Haut braucht bestimmte Nährstoffe von außen, um die Erneuerung zu bewirken. Wenn diese Energie nicht zugeführt werden, werden die Funktionen der Haut eingeschränkt.

Auf der körperlichen Ebene daher dafür zu sorgen, dass deine Haut gut versorgt wird und alle Funktionen gut unterstützt werden, bewirkt auch, dass sich Verschiebungen in den Funktionsebenen der Haut, weniger wahrscheinlich werden und die Haut daher eine gute Widerstandskraft und auch Ausdruckskraft (unabhängig vom Alter ;)) behält.

Hier einige Nährstoffe für Hautfunktion: (natürlich gibt's noch mehr ;))

1. **Vitamin A Retinol: Antioxidant – Schutz vor freien Radikalen, sorgt für gute Feuchtigkeitsversorgung der Haut, Minderung von Talg- und Hornproduktion für ein ebenmäßiges Hautbild, Regulation von Kollagen und Keratin.** Provitamin A findet sich vor allem in gelborangem, aber auch dunkelgrünem Gemüse- und Obstsorten, wie zum Beispiel Paprika, Spinat, Karotten oder auch Beeren. Das ist eine Vorstufe des Vitamin A und kann vom Körper zu Vitamin A umgewandelt werden. In tierischen Produkten wie Eiern und Leber ist Vitamin A
2. **Vitamin B2 Riboflavin: Für Stoffwechselprozesse der Haut**
Vitamin B2 steckt unter anderem in Fleisch, aber auch in Milchprodukten und Vollkorn.
3. **Vitamin B3 Nicotinsäure: Für Stoffwechselprozesse der Haut in Bezug auf die Makronährstoffe**
Vorkommen in Geflügel, Wild, Fisch, Pilze, Milchprodukte und Eier. Auch Leber, Kartoffeln, Vollkornbackwaren, verschiedene Gemüse (Hülsenfrüchte, Champignons), Obst sowie Erdnüsse, Datteln und getrockneten Aprikosen
4. **Vitamin C: für Kollagenproduktion**
Natürlicherweise kommt Vitamin C vor allem in Sanddornbeeren, Paprika, schwarzen Johannisbeeren und Petersilie vor. Auch Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohlgemüse, Spinat und Tomaten sind gute Quellen für Vitamin C.
5. **Vitamin H (B7) Biotin: für Verbesserung der Hautstruktur und Stoffwechselprozesse**
Kommt in Leber, Eigelb, Hülsenfrüchte wie Sojabohnen oder Linsen, Haferflocken, Nüssen, Spinat oder Pilzen vor.
6. **Makronährstoffe**
Unsere Makronährstoffe sind Fette, Protein und Kohlenhydrate. Fette und Proteine sind am wenigsten fettbildend, Kohlenhydrate am stärksten. Wichtig ist die Aufnahme von "guten Fetten" z.B. Omega 3-Fettsäuren, die auch für die Feuchtigkeit der Haut wichtig sind. Außerdem natürlich die Wasserzufuhr.





TO DO TEIL 3: HAUTENTWICKLUNG

1. Wie nimmst du deine Haut wahr?
Was magst du? Was soll sich verändern? Wie ist die Hautstruktur? Überprüfe dann, wie die derzeitige Energie des Umgangs mit der Haut mit der Entwicklung, die du erreichen möchtest einhergeht.
2. Welche (Energie-) Qualitäten, die du verkörperst oder verkörpern möchtest, bringt deine Haut zum Ausdruck?
3. Nimm wahr, wie diese Qualitäten im Hauptenergiefluss geerdet sind und transformiere die Strukturen, die sich dazu zeigen. Löse auch die Strukturen, die einem liebevollen und vertrauensvollen Umgang entgegenwirken.
4. Nimm wahr, wie die Energie in der Haut, in den verschiedenen Hautschichten und in den Räumen dazwischen schwingt.
5. Löse auch da die Strukturen, die sich gegenläufig zu den gewünschten Energien zeigen auf und bringe dann die Energie für das Innere Kind in die Verbindung zur Inneren Frau und zum Inneren Mann in Fluss. Dehne die Energie in der 8er-Schwingung bis zu den Hautschichten aus und lasse sie sich jeweils in den Räumen dazwischen ausdehnen, bis die Schwingung einrastet und die Energie dann von innen nach außen zirkuliert.