

So kannst du körperliche Symptome lindern und die neuen ständig steigenden Energien besser verarbeiten

- Halte dich oft in der Natur auf und tanke viel Sonnenlicht

Gönne dir viel Ruhe, gehe in die Stille und schalte öfters von der Aussenwelt ab, beispielsweise durch entspannende Meditationen. Vermeide größere Menschenansammlungen. Zu starke von aussen kommende Einflüsse überfordern dein durch die hohen Frequenzen beanspruchtes Körpersystem.

- Inneres Entgiften (Darmreinigung) und äußere Reinigung (Sauna, Duschen, Schwimmen).
- Bewußter essen und wahrnehmen, was der Körper braucht und mit Genuss essen. Wundere dich nicht über seltsame Gelüste, die plötzlich aufkommen können und gib diesen nach, denn deine Zellen wissen jetzt besser denn je, was du an Nährstoffen am meisten benötigst. So kann es passieren, dass du plötzlich Sachen magst, die du zuvor negiert hast und andersherum verträgst du Nahrung nicht mehr, die du sonst liebend gerne verschlungen hast. So liebe ich z.B. Schokolade, aber zur Zeit kann mein Körper sie nicht verarbeiten und ich bekomme sofort leicht Übelkeit und später Sodbrennen. Auf der anderen Seite mochte ich mein lebenslang keine Tomaten, die hab ich aus jedem Salat rausgefischt. Und seit 1/2 Jahr habe ich Heißhunger auf Tomaten, was mich einigermaßen sprachlos gemacht hat. Ich esse sie seitdem fast täglich als Salat mit Paprika.

Viel Wasser trinken, es wird immer wieder von der Geistwelt darauf hingewiesen, dass dies eines der wichtigsten Mittel ist, um die einflussenden starken Energien beim Umbau des Körpers zu integrieren.

Silicea als Tabletten, Pulver oder als Globuli unterstützen dich bei der Transformation. Es stärkt Haut, Bindegewebe und auch Knochen, alles Bereiche, die besonders in Mitleidenschaft gezogen werden können. Besonders die Haut leistet Schwerstarbeit, sie hilft beim Entgiften durch Schwitzen, schützt und ihre Zellen teilen sich am schnellsten. Nicht selten beginnt sie zu schuppen, juckt oder brennt und ist durch die Energien wesentlich berührungsempfindlicher.

- Bewegung, am besten in der Natur, z.B. Wandern, Joggen, Yoga, Fahrrad fahren u.ä.

Du kannst bei starken Beschwerden jederzeit einen Heilengel bitten, dir zu helfen. Ich habe in meiner Not bei sehr starkem Rücken- bzw. Rippenbogenziehen Erzengel Raphael gebeten und zu meiner eigenen Verwunderung stoppten die Schmerzen von einer Sekunde zur nächsten. Damit hatte selbst ich, die ich wahrhaft um die Liebe und Hilfe der Engel weiß, nicht gerechnet. Bei einigen Beschwerden dürfen die Engel nicht eingreifen, da wir diese für unser Wachstum benötigen. Bei den typischen Begleitsymptomen der Aufstiegsenergie kannst Du jederzeit mit Hilfe rechnen, denn wir müssen nur soviel verarbeiten, wie wir selbst möchten. In der Regel hatten wir das bereits vor Eintritt in dieses Leben vereinbart.

- Bevor Du zu chemischen Mitteln greifst, versuche lieber alternative Mittel wie Schüssler-Salze, Bachblüten, Heilerde, Silberwasser, Heilzahlen- und farben,Aura- und Chakren-reinigung u.a..

Alternative Methoden wie Reiki, Inner Wise u.a. Energieheilverfahren können dem Prozess sehr dienlich sein und besonders Schmerzen eindämmen oder gar verschwinden lassen. Seit einiger Zeit erprobe ich mit einer Freundin Reconnection Healing und bin ganz begeistert, weil es auf allen Gebieten seine Wirkung zeigt. Mein Körper reagiert heftig darauf und ich bin gespannt, welche Wirkung es letztendlich noch haben wird. Viele wurden spontan geheilt, andere haben dadurch mehr auf geistiger Ebene tolle Erfahrungen gemacht. Es ist ähnlich wie bei der Quantenheilung, da seit Entdeckung durch Pearl eine universelle Energiequelle zur Verfügung steht, die für alle zugänglich ist und deren Anwendung auch jedem möglich ist. Am Ende habe ich für Interessierte ein kurzes Video eingeführt, wo Reconnection vom Meister selbst erklärt wird.

- Die leichteste Methode, um auch von den Aufstiegsenergien zu profitieren, ist sich mit allem zu beschäftigen, was die eigenen Energien ansteigen lässt. Lebe deine Spiritualität, erkenne deine innewohnenden Talente und Fähigkeiten und übe sie aus, sei kreativ, bleibe offen für neues erfreue dich am Moment des Augenblicks, mache dir keine großen Gedanken um die Zukunft, sondern lebe im Jetzt.

Das erfreulichste und m.E. einfachste ist und bleibt das Lachen, Alles, was dein Herz berührt im positivsten Sinn, erhöht am schnellsten deine eigene Frequenz und führt zu Erleichterung auf allen Gebieten. Mein Hohes Selbst sagte einmal "Lachen ist der Atem deiner Seele"...eine wundervolle Vorstellung.

Liebe bewußt Tag für Tag, Stunde für Stunde und nehme sie wahr in jedem Augenblick. Wir Menschen neigen dazu, schnell selbst Gefühle für selbstverständlich zu nehmen. Hier geht es um die Liebe zu allem und jedem. Jeden Morgen öffnen wir erneut die Augen und dürfen unsere Liebesessenz ausleben. Es ist traurig, wenn sie von Ängsten, Sorgen, negativen Gedanken und so fort überhaupt nicht zum Ausdruck kommen kann. Sei also achtsam und beobachte dich selbst, damit du alles, was dich von der Liebe abhält, wegschicken kannst. Und dies können auch immer wiederkehrende Muster und Verhaltensweisen sein, aber auch alles, was in der Aussenwelt dir nicht gut tut. Die Schwingungen holen alles hoch, was gegen deine wahre Natur arbeitet, so dass genau solche alten Muster in uns erkannt und eliminiert werden können. Das gehört zum Prozess dazu und kann sich körperlich auswirken, wenn wir es mental und psychisch noch nicht richtig erkannt und verarbeitet haben. D.h. in dem Fall, dass ein körperliches Symptom indirekt alte Wunden offenbart, die einer Heilung bedürfen, welche aber nicht nur auf körperlicher sondern mentaler und psychischer Ebene stattfinden muss. Das sind dann beispielsweise Schmerzen, die auch ein Heilengel dir nicht nehmen kann, da sie nichts mit dem Umbau deiner Zellen zu tun haben, sondern ein Zeichen für tieferliegende Blockaden in dir sind.

Menschen, die dich runterziehen und deine Energien senken, solltest du genauso meiden wie alles, was deine Liebe in dir verdunkelt.

Zum Schluss möchte ich noch das bewusste Atmen empfehlen. Es gibt einfache Atemtechniken, die dich wunderbar in Harmonie bringen mit Allem-Was-Ist. Du kommst am schnellsten in deine Mitte, wenn du ins bewusste Atmen gehst. Und wenn es nur hin und wieder 3 kräftige Atemzüge sind mit einer tiefen Einatmung - Anhalten - langsames Ausatmen sind, die du jederzeit zwischendurch durchführen kannst. Damit tust du dir auf allen Ebenen einen großen

Gefallen, denn ein harmonisches Eigenschwingen hilft beim Transformationsprozess sehr und schwächt auftretende Beschwerden und Schmerzen ab.