

Körper-Sprach- Schule Kurs

Ich gratuliere dir von Herzen, dass du dich für diesen Kurs entschieden hast.

Sei Willkommen in deiner Körper - Sprach- Schule. Mit diesem Wissen und den Erfahrungen aus diesem Kurs, wirst du deinen Körper und dich viel besser verstehen können und vor allem, dir selbst auf unterschiedliche Weise helfen und unterstützen können.

Doch auch hier gilt wieder...dieser Kurs ersetzt keinen Arzt-, Heilpraktiker- oder Psychologenbesuch!

♥ Kontaktaufnahme mit deinem Körper

Das ist selbstverständlich die Basis, wie solltest du ohne diesen wichtigen Kontakt mit deinem Körper sprechen können?! Mit deinem Inneren Heiler, kannst du alles besprechen was deinen Körper betrifft. Ob es um ein Körpersymptom oder eine Reaktion auf bestimmte Lebensmittel geht. Alles will dir etwas sagen, auch wenn man sich den Kopf stößt, Zahnschmerzen, Blockierungen in den Armen hat etc. Frage ihn, und er wird dich unterstützen, damit du sehen kannst um was es eigentlich geht. Denn die Körpersymptome stehen für etwas ganz anderes als es auf den ersten Blick oft scheint und das gilt es zu entschlüsseln. Und das wirst du nach diesem Kurs können.

Kontakt zu deinem Inneren Heiler

Du kannst die folgenden Worte in dich hineinfragen, oder sie auf einen Zettel schreiben. Nimm das was dir leichter fällt.

„Hallo Innerer Heiler, hier ist -dein Name- ich möchte gern mit dir sprechen, bist du da?“

Warte dann seine Antwort ab. Die kann sich in Worten, Bildern, Zeichen, Gefühlen und auch Symbolen zeigen. So wie du am Besten mit deiner Inneren Welt kommunizieren kannst.

Bedanke dich, dass er dir geantwortet hat. Wenn es für dich wichtig ist, dann sprich mit ihm etwas. Du kannst ihn aber auch direkt deine Fragen stellen.

Das ist alles, nun hast du die Grundlage um mit deinem Körper in Kontakt zu treten und kannst so seine weise Unterstützung bekommen.

♥ Gebe dir selbst Heilenergie

♡ Aktiviere deinen Heilpunkt

Eine Handbreit über deinem Kopf befindet sich dein eigener Heilpunkt. Es ist eine Kugel in deiner Lieblingsfarbe. Schau sie dir genau an, an einer Stelle findest du eine Tür oder eine Öffnung. Öffne diese, und in dem Moment, wo du sie öffnest, fließt weiße Heilenergie heraus. Deine eigene Heilenergie! Sie fließt durch dein Kronenchakra, in deinen Kopf, den Hals hinunter, über deine Schultern in die Arme bis in die Fingerspitzen, über deine Brust in deinen Bauch, den Nacken hinunter über den Rücken und den Po in deine Beine, zu den Füßen bis in die Zehen. Dein ganzer Körper strahlt nun innerlich in diesem weißen Heillicht.

Lass diese Heilenergie einfach fließen, dein Körper nimmt sich an den Stellen von ihr, wo er sie benötigt.

Das ist eine Variante, wie du mit diesem Heilstrom agieren kannst.

Die zweite Variante ist, dass du diesen Heilstrom an einen direkten Punkt in dir fließen lässt. Nehmen wir als Beispiel, Schmerzen im linken Knie.

Dazu gehst du wieder zu deinem Heilpunkt, öffnest die Tür und lässt den Heilstrom durch dein Kronenchakra in deinen Kopf fließen. Jetzt bestimmst du mit deinen Gedanken wohin dein Heilstrom fließen soll. Gehe mit deinen Gedanken den Weg ab. Dein Heilstrom fließt von deinem Kopf den Hals hinunter, über deine Brust, den Bauch, in das linke Bein bis zum Knie, und dort kann sich dein Heilstrom nun ausbreiten und dein Knie in diese Heilenergie einhüllen.

Beide „Anwendungen“ kannst du dir mehrmals täglich bei Gebrauch geben.

♡ Gebe dir Selbstheilungsenergie von außen auf deinen Körper

Forme deine Hände zu einer Schale, und lege sie unter deinen Heilpunkt. Öffne die Tür oder die Öffnung in deiner Heilkugel und lasse deine eigene Heilenergie in deine Hände fließen.

Beginne nun deine Hände auf ein Chakra nach dem nächsten zu legen. Lasse auf jedem Chakra ca. 1 Minute deine Hände liegen. Starte mit dem Kronenchakra, Stirnchakra, Halschakra, Herzchakra, Solarplexuschakra, Sakralchakra und beende es mit dem Wurzelchakra. Beim Wurzelchakra kannst du deine Hände auf die Leisten legen.

Durch dieses auflegen wird dein Körpersprecher aktiviert, er weiß wo diese Energie benötigt wird. Dein Körpersprecher kennt deine göttliche Ordnung und weiß wie sie sein soll.

Zusätzlich kannst du noch sagen:“ Göttliches Selbstheilungsbewusstsein, verbinde dich mit mir und leite mich. Danke.“

Lasse deine Hände nun von diesem Selbstheilungsbewusstsein führen, du wirst dich von den entsprechenden Körperbereichen angezogen fühlen. Lasse dort die Heilenergie

hinein fließen. Dieser Heil-Energie-Fluss unterstützt alles in dir um wieder in die göttliche Ordnung zu kommen. Es kann sein, dass deine Hände nicht direkt zu einem Symptom geführt werden, wo du die Energie gern hättest, vertraue dieser Führung. Dafür gibt es einen Grund, und der ist nicht immer direkt ersichtlich. Sollten deine Hände in deine Aura gezogen werden, so lasse auch dieses geschehen.

Spüre, nimm dankend an und fühle wie dein Heilstrom in dir wirkt, nimm seine Aktivität wahr.

Wenn du magst, kannst du eine Intention mit in den Heilstrom geben, z.B.: "Ich bitte, dass die wahre Ursache für ... meinen Schmerz... in mein Bewusstsein kommt. Häufig ist es so, dass wir nur versuchen das Symptom zu beseitigen, doch das ist nicht die Botschaft hinter dem Körpersymptom.

Heilung durch Liebe in den Körper senden

Setze oder lege dich bequem hin. Atme ein paarmal, in deinem eigenem Tempo, ein und aus. Folge deinem Atem mit deiner Aufmerksamkeit, wie und wo kannst du deinen Atem spüren.

Öffne nun deine Fußchakren und dein Wurzelchakra und lasse deine Wurzeln in die Erde fließen, sie gehen ganz leicht durch alle Erdschichten hindurch, bis zu dem Herz von Mutter Erde. Dort verbinden sie sich mit Mutter Erde. Als nächstes gehst du zu deinem Kronenchakra und sofort ist die Verbindung zur All-Eins-Quelle da.

Du spürst wie gleichzeitig die Heilströme der Liebe von Mutter Erde und aus der göttlichen Quelle in dich einfließen. Sofort macht sich ein intensives, warmes, geborgenes und beschützendes Gefühl in dir breit. Diese Heilströme der Liebe fließen in dein Herz, in deinen Verstand, in deine Adern, in die Sehnen, den Muskeln, den Knochen, den Fasern, der Haut, den Organen, den Zellen, den Chakren und den Meridianen. Alles wird geflutet von diesem Liebes-Heilstrom. Alles was du dir noch anschauen darfst, kann jetzt in dein Bewusstsein kommen, um es in die Heilung zu bringen und dann loszulassen. Spüre wie diese starke Liebe in dir pulsiert, wie es dich aktiviert und sich in jeder Zelle deines Körpers ausbreitet. Genieße diese pure Liebe, bade dich darin und gehe mit diesem Heilstrom mit. Bleibe solange in dieser Energie, wie es sich für dich richtig und gut anfühlt. Nimm diese Gefühl noch einmal intensiv wahr und komme dann wieder zurück ins Hier und Jetzt und öffne deine wundervollen Augen.

„Körper-Pendeln“

Dieses Tool kannst du einsetzen, wenn du Schmerzen hast, keine Tablette nehmen möchtest und trotzdem eine Linderung magst.

Gehe zu dem Punkt der schmerzt, beschreibe ihn dir ganz genau, wie fühlt sich der Schmerz an...drückend, ziehend, stechend, pieksend, brennend, dumpf, stechend etc.

Dann suche dir eine Stelle an deinem Körper, und wenn es ein Finger ist, dem es gerade gut geht. Beschreibe dir jetzt ebenso detailliert, wie sich diese Körperstelle anfühlt...weich, warm, kuschelig, leicht, wundervoll stark, beweglich, ruhig etc.

Dann gehe wieder zurück zu der Körperstelle die schmerzt. Fühlt es sich genauso noch an wie vorher? Wenn, was hat sich verändert. Beschreibe dir wieder den Schmerz oder den Druck der noch da ist. Genauso wie oben, wie fühlt es sich genau an, wenn es ein Druck ist, dann ist es ein Druck von innen nach außen oder von außen nach innen? Mache es so genau wie möglich.

Dann wechselst du wieder zu der Körperstelle die sich gut anfühlt. Und wieder gehst du in das Gefühl und beschreibst es, wie es sich dort anfühlt.

Und so kannst du so lange hin und her pendeln, bis es wesentlich besser oder ganz weg ist.

♥ Bedenke, dass hinter jedem Symptom eine Botschaft steckt, diese solltest du immer ergründen, damit das Körpersymptom endgültig gehen kann und dir nicht mehr etwas spiegeln muss ♥

♥ Solar Plexus Chakra aufladen

Dieses Sonnengeflecht ist ein sehr spezielles Chakra. Es besteht aus Fasern und Knoten des vegetativem Nervensystems. Über das Sonnengeflecht werden diverse Informationen und Steuerungsimpulse zwischen dem Hirnstamm, den Bauchorganen und den Blutgefäßen ausgetauscht. So kann die Energie über das Sonnengeflecht hinaus in den Bauchraum fließen.

Um dem Sonnengeflecht Energie zu senden, lege dich auf den Rücken. Wenn du magst lege deine Hände auf dein Sonnengeflecht.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Atem und verfolge ihn, ohne ihn zu verändern.

Atme durch die Nase ein bis in deine Hände. Beim ausatmen lässt du diese Energie in dein Sonnengeflecht strahlen. Das wiederholst du Atemzug für Atemzug.

Diese Übung darf gern 5-10 Minuten dauern. Spüre was sich verändert, wenn du mehr und mehr Energie in dein Sonnengeflecht hinein gibst. Spürst du etwas in deinem Bauch, an deiner Bauchdecke, im Rücken oder im Brustbereich?

Mit dieser Übung kannst du über das Sonnengeflecht alle Organe mit neuer Energie

auftanken und ihnen so Kraft schenken. Du kannst auch ganz speziell diese Energie z.B. in deinen Magen, in deine Leber etc. fließen lassen.

Binde bei allen Übungen deinen Inneren Heiler mit ein, ist es die richtige Übung, ist es die richtige Dosierung ?

Eine fatale Entwicklung bei uns Menschen ist, dass wir alles schockierende und was unser Nervensystem überlastet und auch alles was wir physisch und psychisch nicht mehr ertragen konnten in uns stecken bleibt. Du kennst das Beispiel, dass sich die Antilope nachdem sie gejagt wurde und entkommen ist, die ganze aktivierte Überlebensenergie wieder abschüttelt. Das wäre für uns Menschen hilfreich und sehr gesund. Wir sperren es ein, und im Untergrund ist immer alles in Alarmbereitschaft, weil für das System sieht es so aus, als ob diese Lebensbedrohliche Situation immer noch anhält. Und dann kommt noch eine Situationen und noch eine Situation und so weiter dazu. Kein Wunder, dass so viele sich ständig gestresst fühlen, dort wirkt dann genau diese aufgestapelte aktivierte Lebensenergie. Signalisiere deinem Körper, dass diese Situation vorbei ist. UND...da reichen auch schon Bilder, Filme oder gesagtes, um dich in diese Aktivierung zu bringen. Du musst nicht immer selbst betroffen zu sein, damit dein Körper in diesen Modus fällt und bleibt!

Zum einen kannst du nun ab sofort nach jeder Situation die dir in den „Knochen“ stecken bleibt, diese Energie heraus schütteln mit der nachfolgenden Übung. Und du kannst deinem Körper mit deiner Atmung zeigen, dass die Gefahr vorüber ist. Dazu atme ein paar Minuten einfach länger aus als ein.

Die folgende Übung kannst du auch für alles Gewesene einsetzen. Wenn dir eine - Erinnerung an eine übersteigerte Gefühlssituation kommt, die dich noch immer gefühlt einengt, dir Angst macht...dann lass dieses Gefühl hoch kommen und gehe direkt in die Übung mit den Worten: „alle Gefühle, alle Energien dürfen JETZT meinen Körper verlassen.“

Lasse alle aktivierte Überlebensenergie, die nicht gebraucht wird, alle Unruhe die in dir steckt mit der nachfolgenden Übung aus deinem Körper heraus.

Micro – Movements

Wie es der Name schon sagt, geht es in dieser Übung um kleine Bewegungen. Diese Übung kannst du nicht nur für das vorherige einsetzen, sie hilft auch, wenn dein Körper in einer Unruhe ist. Oder du setzt sie abends vor dem Schlafen gehen ein, um alles was sich den Tag über in deinem Körper angesammelt hat loszulassen.

Stelle dich Hüftbreit hin und verschränke deine Arme vor deinem Brustkorb. Tue nichts, bleibe einfach stehen und warte. Nach etlichen Sekunden oder einer Minute beginnt dein Körper sich ganz leicht zu bewegen, fast noch unmerklich. Überlasse ihm die

Führung, dein Körper weiß welche Bewegungen ihm gut tun, um diese noch aktive Überlebensenergie loszulassen. Egal was dein Körper machen möchte, sich vor und zurück schwingen, springen, mit den Fäusten in die Luft hauen, treten, um den Tisch rennen, schreien...egal was es ist, lass es zu. So einfach ist es überschüssige Energie aus dem Körper zu entlassen.

Wie erkenne ich die Botschaft hinter dem Körpersymptom?

Auch da gibt es verschiedene Wege um diese herauszufinden. Das Wichtigste ist, deine Körpersymptome sind Botschaften deiner Seele an dich und immer für dich. Ich weiß, es fällt schwer, wenn es einem nicht gut geht, dann sich noch dafür zu bedanken und schauen warum es einem so geht, doch das ist der Weg der dich weiter bringt in deiner Entwicklung. Irgendetwas läuft nicht nach deinem Seelenplan, oder du verdrängst etwas was du unbedingt anschauen solltest, oder du willst die Wahrheit nicht sehen. Das ist auch oft die positive Wahrheit über dich und das du deine Fähigkeiten ignorierst. Es können so unterschiedliche Gründe vorliegen wie es Situationen gibt. Aus diesem Grund bitte ich dich, nicht bei dem gleichen Symptom auch anzunehmen, dass es die gleiche Ursache ist. Ich selbst schaue jedesmal, was das Symptom mir sagen möchte. Kommen wir zu den unterschiedlichen Wegen, wie du heraus finden kannst, um was es eigentlich geht.

♡ Sprich mit deinem Inneren Heiler

Du nimmst wie oben beschrieben Kontakt zu ihm auf und dann fragst du direkt, was das Symptom dir sagen möchte. Dann bekommst du in der Regel deine Antwort.

♡ Sprich mit dem betroffenen Körperteil direkt

Du nimmst direkt mit dem Körperteil, dem Organ oder dem Symptom Kontakt auf und fragst direkt, warum bist du da, was möchtest du mir sagen?

♡ Befrage das Internet oder schaue in entsprechenden Büchern nach

Du kannst im Internet eingeben: spirituelle Bedeutung und dann das Symptom Oder du liest in einem Buch nach was die Körpersymptome sagen möchten, es gibt dort eine große Auswahl.

Jedoch ♡ gibt es hier einiges zu beachten.

1.

Lasse deinen Verstand außen vor, gehe nachdem wie dein Körper auf das gelesene reagiert. Es hilft nicht, sich das heraus zu suchen, was sich schön anhört, sondern die wahre Ursache. Bedenke, du möchtest die Ursache auflösen.

2. Nur lesen hilft nichts. Die Weisheit des Körpers steht dort ganz klar, du wirst sehen

was der eigentliche Grund ist. Entweder darfst du die Ursache im Unterbewusstsein dir geben lassen, heißt, du fragst dann noch einmal explizit deinen Inneren Heiler danach.

3. Es ist schon klar ersichtlich was du tun kannst um die Heilung herbei zu führen. Siehe Beispiel im Video.

4. Das kannst du gut als Prophylaxe einsetzen. Du hast Angst vor einer Krankheit? Dann schau nach wie in Punkt eins beschrieben und folge den weiteren Schritten. Wenn du das aufgelöst hast, was sich gezeigt hat, dann ist es sehr unwahrscheinlich, dass dein Körper dir dieses Symptom spiegeln muss.

5. Du führst einen Kinesiologischen Test durch.

Kinesiologische Selbsttests - Video

So stehen dir jetzt einige Wege zur Verfügung um heraus zu finden, was dein Körper dir sagen möchte. Und diese Tools kannst du sehr gut an deine Klienten weiter geben.

Generelle Hilfen und Übungen um mit dem Körper eine gute Beziehung aufzubauen

Sprich immer mal wieder mit deinem Körper, deinem Inneren Heiler.

Frage ihn, was kann ich für dich tun?

Womit kann ich dich unterstützen?

Was möchtest du Körper, Innerer Heiler, das mein Symptom (es konkret benennen) in die göttliche Ordnung kommt?

Oder auch jeden anderen Impuls den du bekommst.

Erhöhe deine Schwingung, dabei kann besser Heilung geschehen. Wie? Denk einfach an schöne Dinge, die dich glücklich gemacht haben. Eine konkrete Situation und diese erzählst du dir selbst so als wenn du das einem Fremden mitteilst. Automatisch kommst du in diese hohe Schwingung.

Danke deinem Körper, dass er dich so gut beschützt. Dir ein Zuhause gibt. So vieles automatisch macht, dich genießen lässt auf verschiedenen Ebenen.

Du kannst aber auch individuellen Körperteilen danken, z.B. den Füßen, dass sie dich jeden Tag tragen.

Entrümpele deinen Körper, das kannst du auf verschieden Weise tun. Das kann..

- Körperliches entgiften sein
- Bewusstes inneres loslassen
- Welche Blockaden hast du eigentlich schon hinter dir gelassen, sie nur noch nicht losgelassen
- Über die Verdauung bewusst loslassen

- Hinterfragen ob gewisse „Meinungen“ die dich gefangen halten wirklich deine sind
- Übernommene Verantwortung von anderen
- Fremdenergien die in dir wirken

Das sind einige Beispiele um die es gehen könnte. Wenn du dich mit diesem Thema des Loslassens beschäftigst, dann kommen noch andere Dinge zum loslassen in dein Bewusstsein.

Körperentspannung

In dem Kiefer sitzt oft ganz viel Anspannungen vom „Zähne zusammen beißen“ , „Lippen zusammen pressen“ , zu viel Last auf den Schultern tragen, etwas „sitzt dir im Nacken“. Bringe deinen Kiefer, der unter anderem auf deinen Hüftstand, deine Wirbel und somit auf den ganzen Körper Einfluss haben kann in die Entspannung.

1. Nimm dein Gesicht in beide Hände, vom unteren Gesichtsrand über die Wangen bis zur Schläfe. Dein Mund ist locker geschlossen. Spüre diese Wärme, die du über deine Hände in deinem Gesicht spüren kannst. Wohltuend, entspannend, wohlrig und geborgen.
2. Stell dir vor, wie aus deinen Handflächen diese warme Energie in dein Kiefergelenk, in das Zahnfleisch und den ganzen Mundraum fließt.
3. Öffne nach einer Minute deinen Mund für ca. zwei Minuten. Deine Zunge liegt während der ganzen Zeit entspannt im Mundboden.
4. Schließe gern dazu deine Augen und nimm wahr wie sich deine Kaumuskel entspannen. Genieße die Wärme.
5. Wiederhole diese Übung solange sie dir gut tut

Gebe deinen Kiefergelenken Energie

1. Dein Mund und die Gelenke sind entspannt.
2. Spüre, wie Energie in deine Finger fließt
3. Lege deine Fingerspitzen auf jeder Seite an dein Kiefergelenk, als ob du es greifen wolltest
4. Spüre wie die Energie von deinen Fingerspitzen in dein Kiefergelenk fließt. Wie wohltuend es für es ist, diese Energie zu bekommen. Direkt tritt eine vollkommene Entspannung durch neuer Energie ein
5. Du kannst das öfters wiederholen für eine Minute

♥ Entspannung für den ganzen Körper - Video

Lege dich entspannt hin, spüre wie wohlig weich sich dein Rücken anfühlt getragen zu werden. Liegen deine Schultern auf der Unterlage, deine Oberschenkel, deine Waden, deine Fersen?

Gehe mit der Aufmerksamkeit zu deinen Füßen, Füße, ihr dürft euch jetzt entspannen, ihr tragt mich den ganzen Tag, ich danke euch dafür, jetzt dürft ihr euch ausruhen.

Liebe Beine, Waden, Knie, Oberschenkel, lasst alles Müssen los. Spürt die haltende Fläche unter euch die euch trägt, lasst alles anstrengende los.

Gehe in Gedanken zu deinem Po, Po, entspanne deine ganzen Muskeln, jetzt braucht es keine Anspannung mehr.

Lasse dich mit dem Rücken auf die Unterfläche sinken, spüre wo es alles aufliegt.

Deine Schultern, aaahhhhhh, lasse los, sie dürfen sich fallen lassen, tiefer und tiefer auf die Unterlage. Lasse sie einfach locker aufliegen, jetzt gibt es nichts für sie zu tun.

Dann gehe zu deinem Bauch, wenn du magst, lege deine Hände auf deinen Bauch. Atme tief ein und aus, spüre nach, lässt dein Bauch seine Anspannung los? Atme solange weiter in deinen Bauch hinein, bis du die Entspannung spürst.

Hat dein Brustkorb sich durch dieses atmen auch schon entspannt? Fühlt er sich frei? Sollte es nicht so sein, erlaube deinem Herz und deiner Lunge alles los zu lassen was auf ihnen lastet. Wenn Tränen kommen lasse sie fließen. Lasse beim ausatmen alle Anspannungen gehen.

Liegen deine Hände, deine Arme locker neben dir? Wenn nicht erlaube auch ihnen loszulassen, sie müssen jetzt nichts halten und tragen, sie dürfen einfach entspannen. Hält dein Nacken deinen Kopf noch hoch oder an? Sage auch ihm, das er loslassen darf und in die Entspannung gehen kann. Lasse deinen Kopf auf die Unterlage sinken. Er darf ganz schwer werden, auch er darf sich nun ausruhen.

Erlaube deinen Ohren, deine Augen sich zu entspannen, halte den Kiefer locker.

Nun rede liebevoll mit deinem Verstand, dieser intelligente und unterstützende Verstand, auch er darf jetzt eine Pause des Denkens machen. Alle Bilder dürfen vorbei ziehen, ohne eine Reaktion zu bekommen.

Ruhe und Stille bestimmt nun dein Inneres. Du bist davon ausgefüllt. Lass alles schwere und blockierende los. Genieße diesen neutralen Zustand in dir.

Schnell Harmonie Meditation

Setze oder lege dich bequem hin, atme dreimal ein und aus, so wie dein Atem fließen mag.

Öffne deine Fußchakren und dein Wurzelchakra. Lasse deine Wurzeln sich den Weg durch die Erde zu dem Herz von Mutter Erde sich bahnen, ganz leicht gleiten sie durch alle Erdschichten hindurch. Das blaue Licht von dem Herz von Mutter Erde strahlt dir schon entgegen, deine Wurzeln schlingen sich um dieses Herz herum. Direkt fließt die Energie von Mutter Erde in deine Wurzeln hinein und kommen empor um in deine Füße einzufließen, deine Beine hinauf, in den Bauch, den Rücken, die Arme, den Hals hinauf in deinen Kopf. Du leuchtest innerlich jetzt in dem wunderschönen Blau von Mutter Erde.

Frage in dich hinein. Was ist nicht in Harmonie in mir? Das kann geistig und auch körperlich sein. Vielleicht zeigt es sich mit einem Schmerz, einer Trübung des Blaus, oder du bekommst ein beklemmendes Gefühl, oder etwas ganz anderes. Egal was sich dir nach dieser Frage zeigt, es hat damit zu tun. Selbst wenn es ein Gedanke ans einkaufen ist, dann weißt du ...oh, ich soll abgelenkt werden. Je größer die Ablenkung, desto intensiver und tiefer das was gesehen werden möchte, jedoch auch, umso größer das Geschenk was nach der Auflösung auf dich wartet.

Wie sich die Antwort auf deine Frage, was nicht in der Harmonie in dir ist, auch zeigt, nenne es Freund, oder auch gern Schmerzfreund. Danke ihm das er sich dir zeigt. Wenn du dich dafür bedankst, dann gehst du raus aus der Opferrolle indem du keinen Schuldigen suchst und hinein in die Selbstverantwortung. Die es ja braucht, um eine Veränderung herbei führen zu können. Gleichzeitig gehst du mit dem danken aus dem Widerstand, aus dem inneren Krieg gegen dich selbst.

Dann bist du in der Harmonie ❤️

Alles was sich zeigt, kannst du dann auflösen mit den Tools die dir schon bekannt sind. Sollte diese nicht ausreichend sein, besuche gern einen anderen Kurs, indem ich dir weitere Tools und Übungen zur Auflösung weitergebe.



Als Abschluss von diesem Körper-Sprach-Kurs schenke ich dir eine

[Chakren-Massage](#) zum anhören und anspüren.

Danke für dein Interesse an deiner Inneren Welt und Wegen und für die Unterstützung und die Zusammenarbeit mit deinem Körper.

Ganz viel Freude

Josefine 