

# Spurwechsel

**Für Selbstliebe und Selbstwertschätzung!**

**Energetische Hygiene und bewusstes Handeln!**

**Monat 6 - Inneres Kind Teil 3 – bewusstes Handeln und die energetische Hygiene !**

**Bewusstes Handeln!**

**Frei von fremden Einflüssen!**

**Klarheit was du willst!**

**Entsprechendes Handeln!**

**Dies wird dich unterstützen und dein Leben in die Richtung bewegen du deine Seele für dich erwählt hat und dein Herz sich wünscht!**

Du hast in den vergangenen Monaten schon viel über deine Gedanken und Gefühle gelernt und weist, mittlerweile wie sehr dies dein Handeln bestimmt. Ebenso wichtig ist der bewusste Umgang mit Energien.

**Was ist energetische Hygiene und wieso ist sie wichtig?**

**Was verstehen wir unter energetischer Hygiene?**

Hochsensible Menschen nehmen noch mehr Einflüsse von und Energien auf als die meisten Menschen. Man sagt, dass in Industrieländern ca. 20% der Bevölkerung Hochsensibel ist. Durch den Erwachungsprozess dürften es immer mehr werden.

Deshalb ist es für jeden Menschen wichtig nicht nur körperlich auf sich zu achten sondern auch energetisch. Hier haben wir die Gedankenhygiene, die Gefühlshygiene und anhaftende Energien aus dem Umfeld, der Familie, dem Alltag allgemein und vielleicht auch mitgebracht aus anderen Leben.

Diese sind in unseren Energiekörpern abgelagert und die Energiekörper sollten ähnlich, wie unser sichtbarer Körper gereinigt werden.



## **Was sind Fremdenergien?**

Alles ist Energie und da alles mit allem Verbunden, ist gibt es eigentlich keine Fremdenergien auf einer höheren Ebene. Da alles mit allem verbunden ist und wir Schöpfer bzw. Mitschöpfer sind.

Auf der Ebene der 3D und auch 5D Ebene, leben wir in verdichteteren Schwingungen und der Illusion der Trennung. Das Vergessen der universellen bedingungslosen Liebe erzeugt das Gefühl das gehört nicht zu mir gehört und auf dieser Ebene führt dies dann auch zu Verwirrungen und zu Krankheiten.

Somit ist alles was nicht zu deiner Schwingung passt, du derzeit auch nicht brauchst um glücklich und selbstbestimmt zu leben, beziehungsweise was direkt aus deinem Geist entspringt (Deine Gedanken und Gefühle), eine Fremdenergie.

### **Fremdenergie können sein:**

- Gedanken und Gefühle deines Umfeldes
- Energiewesen die den gleichen Raum mit dir teilen, sich aber in unsichtbaren ebenen befinden
- Technische Felder ( Handy, WLAN )
- Stoffe( Gerüche, Ausdünstungen aber auch Frequenzen) die von Geständen, Tieren, Blumen .... abgegeben werden
- jede Information ist Energie und hat Einfluss und wirkt somit
- Da alles Information in sich trägt und diese abgibt bzw. ausstrahlt sind das alles Fremdenergien die mit deiner Energie in Resonanz gehen und etwas bewirken in die eine oder andere Richtung, also förderlich/unterstützend oder blockierend/ belastend!

### **Fremdbestimmt**

- durch Fremdenergie – also die Schwingung um dich herum
- durch Manipulation – Gedanken und Gefühle und die Meinung und Vorstellung deiner Mitmenschen

Wie und wodurch werde ich Manipuliert, was kann ich dagegen tun – wie kann ich mich schützen

Zuerst einmal geht es um die eigenen Grenzen, natürlich gilt es auch die Grenzen der anderen zu erkennen und zu achten!

Dies haben wir im Monat 5 schon erarbeitet!

Das heißt du musst schauen, wo stehst du und was willst du.  
Man kann für Energien durchlässig werden. Je weniger du Muster und Programme im Unterbewusstsein hast umso höher ist deine Schwingung und so durchlässiger ist dein Feld. Es bleibt somit weniger daran hängen.  
Du kannst dir deine Aura wie ein Sieb vorstellen, an allen Mustern und Blockaden, Glaubenssätzen und Meinungen, Vorstellungen bleibt was hängen. Je neutraler und zentrierter du bist, umso mehr fließt durch und du kannst es in Liebe sein lassen, akzeptieren, ihm seinen Platz seinen Raum geben, du musst nicht reagieren, aber du kannst, wenn du willst und entscheidest bewusst, ob und wie du reagieren wirst.

## **Dies ist bewusstes Handeln!**

**Das Trennen von energetischen Verbindungen ist also wichtig, damit dein eigenes Schwingungsfeld sehr fein und durchlässig ist und du somit mehr in deiner Mitte bleiben kannst!**

Oft sind es hochsensible Menschen die sich immer anders als die Familie gefühlt haben und somit nicht zugehörig. Durch ihre Sensibilität haben sie die Bedürfnisse des Umfeldes erkannt, durch die falschverstandene Liebe des menschlichen Kindes haben sie versucht zu helfen und zu unterstützen. Dieses frühzeitige Helfen führte dazu sich selbst zu vergessen, ständig bei den anderen zu sein und nicht bei sich selbst. Oft sind Rollen verdreht wurden, sodass sie die Mutter oder der Vater für die Eltern waren und viel zu früh Verantwortung übernommen haben.

Das sich selbst vergessen führt wiederum zum Einsammeln von Energien, um sich zu erinnern und wieder zu entdecken!

1. Erkenne wann
2. Erkenne wo
3. Erkenne warum - du zu viele Energien aufnimmst
4. Löse die Muster, somit wirst du weniger Energien anziehen und einlagern
5. Reinige dich bewusst täglich von den unbrauchbaren Informationen und Energien
6. Aktiviere einen automatischen Reinigungsmechanismus – so das du nur noch das was übrig bleibt entsorgen musst

## **Gründe weshalb man Energien anzieht und aufsammelt:**

Verschiedene Muster könnend er Auslöser sein für das Einsammeln von Energien. Hier einige Beispiele:

- Neugierde
- Langeweile
- Schuld
- Zweifel
- Selbstzerstörungs- und Sabotageprogramm
- Mangelnde Selbstliebe
- Mangelnde Selbstwertschätzung
- Um sich selbst wahrzunehmen
- Um wahrgenommen zu werden
  
- Nicht geheiltes Inneres Kind
  
- Resonanzgesetz
  - weil du die entsprechenden Muster im Unterbewusstsein trägst
  
- Übernommen aus der Familie
  - sowohl über als Verhalten und Vorbild, als auch über die Gene
  
- Versprechen die gegeben wurden,
  - auf Seelenebene – frühere Leben
  - Flüche, versprechen, Eide, Schwüre

Beobachte dich und dein Verhalten und ändere es!

Reinige dich von dem was du täglich aufnimmst!

Reinige dich von alten Verbindungen, von den Informationen die dich binden oder beeinflussen bis hin manipulieren – dies können Menschen, Orte und Ereignisse sein!

**Reinige täglich deine Energiekörper, deine Gedanken und Gefühlswert!**

**Aber auch ab und zu deine Umgebung!**

**Beachte dass auch deine eigene Gedanken und Gefühle, deine Umgebung mit ihrer Information aufladen, also positiv oder negativ. Und es somit wichtig ist diese Selbstverschmutzung zu bereinigen!**

Vollziehe auch hier den Spurwechsel!