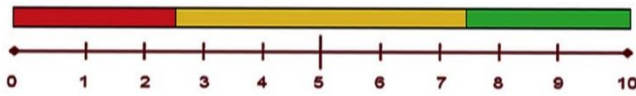


Energie messen

Energie folgt meiner Aufmerksamkeit –



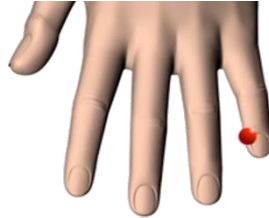
Wie viel Energie spüre ich?
0 – 10 messen

Was berührt Dich? Schnelle Strategien für den Energie-Ausgleich

ICH und ... Energieausgleich für gesunde Resonanz

Themen: u.a. fehlende Bereitschaft sich auf die Sichtweisen der anderen einzulassen; eine zu starke Betroffenheit in der eigenen Persönlichkeit; Minderwertigkeitsgefühl; fehlender eigener Wert.

Prüfe, in welchem Bereich Du Dich unangenehm betroffen / berührt fühlst. Klopfe den zugehörigen Klopfpunkt mit zwei Finger einer Hand und sprich dabei laut und mit jedem Durchgang leiser werdend die ICH-Qualität aus, wie z.B. „Ich und die Gruppe oder Ich und das größere Ganze / Unternehmen / Natur etc.“. Klopfe so lange, bis sich die unangenehme Resonanz auflöst.

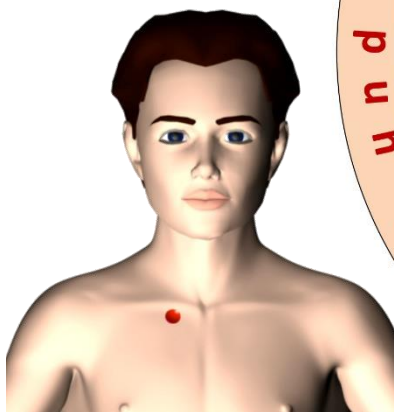
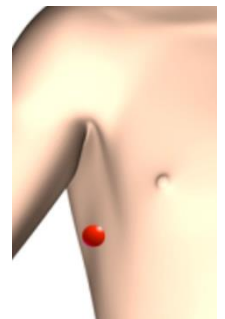


Klopfpunkt:
Herz 9

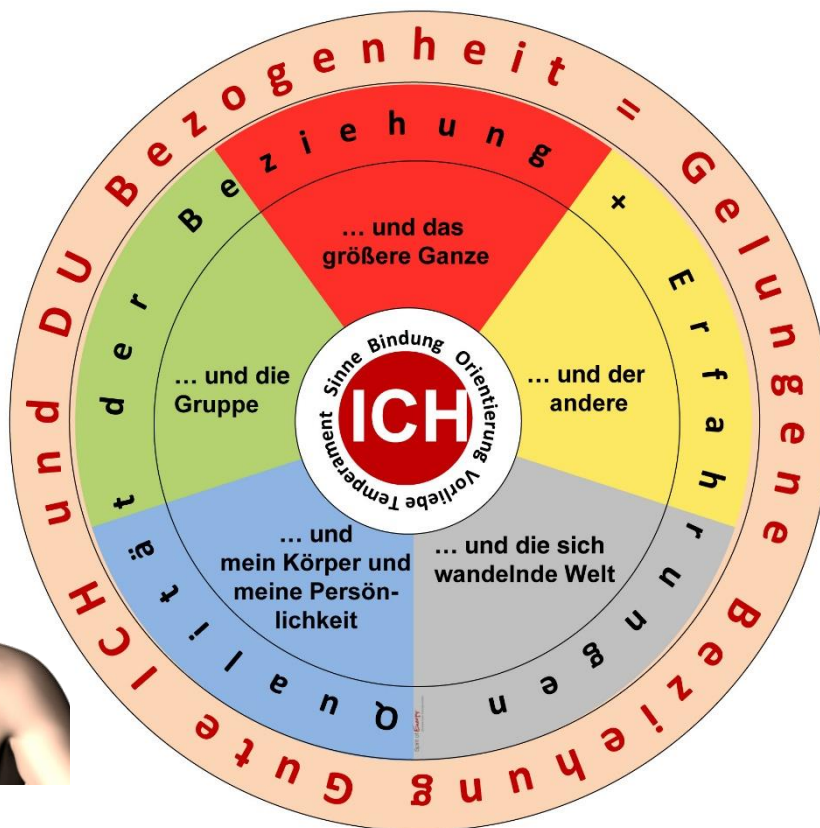
Klopfpunkt:
Leber 14



Klopfpunkt:
Milz-Pankreas 21



Klopfpunkt:
Niere 27



Klopfpunkt:
Lunge 11

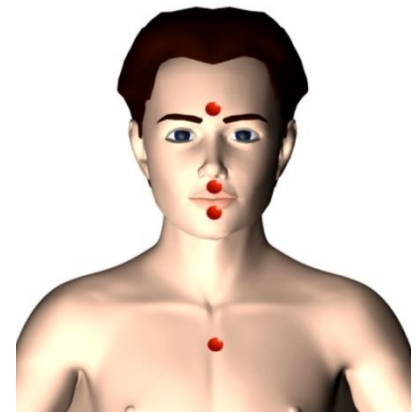
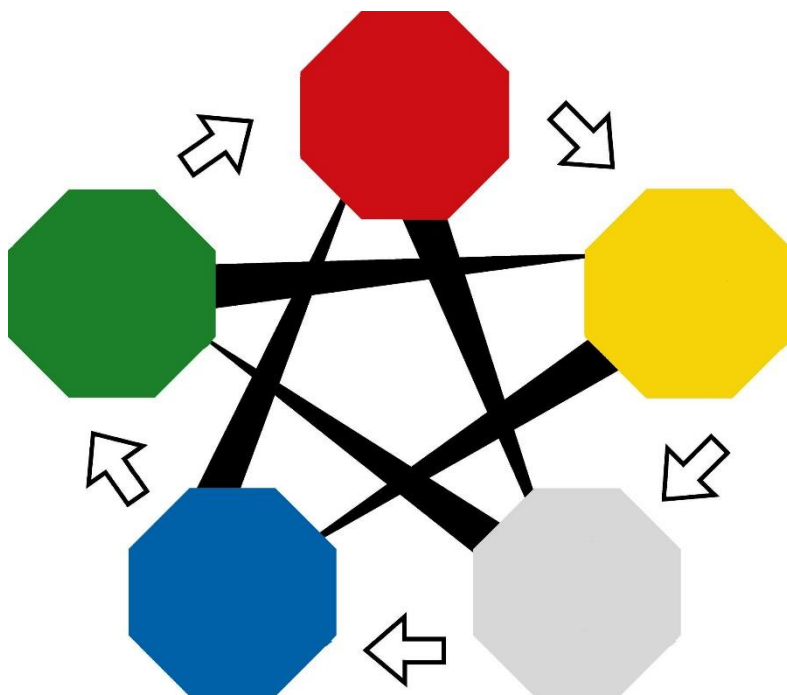
Alles was wir hören ist eine Meinung, nicht ein Faktum.
Alles was wir sehen ist eine Perspektive, nicht die Wahrheit.
Marcus Aurelius

Energieniveau regulieren mit Farben

Themen: z.B. Stressabbau, Psychohygiene, emotionaler Belastungsausgleich; Energietanken, Prozesse unterstützen oder zum allgemeinen Wohlfühlprogramm.

1. Du beginnst mit der Farbe Grün und folgst dann der vorgegebenen Reihenfolge (Pfeile). Schau auf die Farbe und spüre zu Dir. Wenn Du ein Unbehagen wahrnimmst klopfle oder halte die Punkte: Stirn – Unter Nase – Unter Lippe und Brust – und schau weiter auf die Farbe, die Unbehagen bereitet. Atme dabei tief durch, bis sich das Unbehagen auflöst oder zurückgeht. Alles was an Gedanken, Gefühlen oder Bildern kommt - einfach zulassen. Mache Dir ggf. Notizen, für eine spätere Reflexion. Entscheide, wann Du weiter zur nächsten Farbe wechseln möchtest.
2. Gehe in folgender Reihenfolge außen: Grün – Rot – Gelb – Weiß – Blau und dann am Ende nochmals auf Grün schauend.
3. Dann gehe in folgender Reihenfolge innen: Grün – Gelb – Blau – Rot – Weiß – Grün
4. Am Ende der „Farbreise“ solltest Du bei der Farbe Grün angekommen sein und alle Farben durchwandert haben. Spüre hin: „Wie fühlst Du Dich jetzt?“ Energieniveau checken.
5. Welche Farbe, Idee, Gedanke, Bild hat Dich besonders angesprochen? Gibt es etwas, das Du für Deinen Alltag mitnehmen kannst?“

Weitere Idee: Das Anschauen oder Tragen der als wohltuend empfundenen Farben kann den Energiefluss deutlich positiv beeinflussen und unterstützen.



Wenn Du den Ablauf verinnerlicht hast, kannst Du den Ausgleich überall durchführen. Suche Dir dazu die entsprechenden Farben in Deiner Umgebung.

Resonanz: Alles in uns und um uns kommuniziert (resoniert) wechselbezüglich miteinander. Betrachten wir diese Resonanz, diesen Schwingungs(Energie-)fluss, als Kommunikation, so wird es unmöglich von einem Anfang oder Ende sprechen zu wollen. Ein permanenter wechselseitiger Regulationsprozess, um alle Funktionen und inneren Kommunikationsabläufe der körperlichen, emotionalen, intuitiven und mentalen Bereiche mit ausreichend Energie zu versorgen und gleichzeitig auf von außen einwirkende Energien zu reagieren.

Wir nutzen in unserem Spirit of Energy®-Konzept das Resonanz-Prinzip als Grundlage zum Verständnis energetischer Prozesse als auch von energievollen Dialogen. Erreichte Ziele sind Ergebnis eines kreativen Dialogs, eine kreative Kooperation aller Beteiligten. Stärke Deine Präsenz mit einem Energie-Ausgleich. Vertiefung mit Hilfe eines „neutralen“ Dialogpartners – unseren Spirit of Energy®-Karten.