

MEINE ENERGIEN

REINIGEN
STÄRKEN
SCHÜTZEN



INHALT

EINLEITUNG

01
ENERGIE REINIGEN

02
ENERGIE STÄRKEN

03
ENERGIE SCHÜTZEN

K A P I T E L

EINLEITUNG



"GEHIMMELT UND GEERDET"

Die folgende Lesemeditation
schenkt dir wieder das Gefühl
der Verbundenheit.

Angebunden an die Quelle allen
Seins und Mutter Erde.

Erst durch die Verbindung mit
beiden Quellen, kann deine
Lebensenergie frei fließen.

Bevor du startest,
schließe deine Augen und
hole einige Male tief Luft.

Am besten machst du die
Meditation im Stehen.
Stelle deine Beine
schulterbreit auseinander.

Dies ist eine Lesemeditation, lese sie
laut vor und fühle
die Kraft der Worte.

Zwischen jedem Ein- und Ausatmen entsteht ein Raum der Leere.

Du atmest ein und atmest aus und bevor du wieder einatmest, entsteht ein Moment der Stille, des Nichts.

In diesem Moment des Nichts atmest du weder ein noch aus.

In diesem Moment,
stellst du dir ein goldenes Licht vor.

Dieses goldene Licht wird mit jedem Ein- und Ausatmen größer und größer,
bis es so groß ist,
dass es deinen ganzen Körper umhüllt.

Fülle das goldene Licht mit positiver Energie auf.
Alles was du jetzt brauchst, gebe in
das goldene Licht.

Lass dich von deiner Intuition führen und schaue
welche Worte dir in den Sinn kommen...

LIEBE
VERTRAUEN
LOSLASSEN

Du bist nun vollkommen eingehüllt im goldenen Licht und aufgeladen mit positiven Emotionen.

Dieses Licht stärkt und schützt dich zugleich.

Dann stelle dir vor, wie ein goldener Energiestrahle von deinem Wurzel Chakra (Hüfte) aus über deine Beine, durch deine Füße in die Erde strahlt.

Hindurch durch alle Erdschichten (fühle dabei immer deine Füße) bis hin zum Mittelpunkt der Erde.

Dort verankerst du dich. Dein goldener Energiestrahle verbindet dich mit Mutter Erde.

Die Energie fließt nun von Mutter Erde zu dir zurück.

Mutter Erde schenkt dir Kraft, Mut und Geborgenheit.

Dein goldener Energiestrahle führt zurück durch alle Erdschichten bis hin zur Oberfläche.

Die Energie strömt in deine Füße über deine Beine hinauf bis zum Wurzel Chakra (Hüfte).

Die Energie von Mutter Erde verteilt sich nun in deinem ganzen Körper und füllt jede einzelne Zelle deines Körpers mit ihrer wundervollen Energie auf.

Nun stelle dir vor, wie ein goldener Energiestrahл von deinem Kronen Chakra (Scheitel des Kopfes) aus über deinen Kopf hinaus strahlt.

Er führt Richtung Himmel. Durch das Blau des Himmels, vorbei an den Wolken, vorbei an den funkelnden Sternen, durch die Dunkelheit vorbei an den Planeten bis hin zur Quelle allen Seins.

Dort verbindest du dich mit deinem Höheren Selbst, der Quelle allen Seins.
Du verbindest dich mit deiner inneren Weisheit.

Wenn du verbunden bist, führt der goldene Energiestrahл wieder zurück zu dir. Vorbei an den Planeten, durch die Dunkelheit, vorbei an den funkelnden Sternen und Wolken, durch den blauen Himmel zurück zu dir.

Die Energie strömt durch deinen Kopf hindurch, durch deinen ganzen Körper.

Jede einzelne Zelle deines Körpers wird nun aufgefüllt mit dieser Energie.

Nun bist du verbunden mit der Quelle allen Seins und Mutter Erde.

Du bist gehimmelt und geerdet. 

K A P I T E L

01

Energie reinigen

Nachdem du nun verbunden bist, ist es wichtig auch deine Chakren zu reinigen. Chakren sind wie Energiewirbel. Deine Lebensenergie fließt durch deine Chakren. Falls du nicht vertraut bist mit den Chakren, schau dir im Internet Abbildungen an. Es geht in der folgenden Übung um die Reinigung der sieben Haupt Chakren.



Übung 1:

Chakra Reinigung

Dies geschieht am besten am Morgen unter der Dusche oder immer mal wieder zwischendurch.

Die folgende Übung erhöht die Schwingung deiner Chakras und ermöglicht jedem Energiewirbel, sich in seiner optimalen Frequenz zu drehen.

Leg deine linke Hand auf das untere Ende der Wirbelsäule und fühle mit der rechten Hand vor deinem Körper dein erstes Chakra.

Das Wurzel Chakra.

Ungefähr acht bis zehn Zentimeter über der Haut.

Dreh das Chakra mit den Fingerspitzen drei bis vier Mal *entgegen* den Uhrzeigersinn.

Halte danach deine Hände unter Wasser oder gebe die Energie mit deinen Händen an die Erde ab.

Auf diese Weise spülst du die Rückstände und Gifte fort, die sich an der Wand des Chakras abgelagert haben.

Verfahre so mit allen Chakras.

Versuche die verdichtete Energie zu fühlen, die sich wie Zuckerwatte auf die Chakras gelegt hat.

Geh jetzt wieder zum ersten Chakra und dreh es es drei bis vier Mal *im* Uhrzeigersinn.

So lädst du es wieder mit Energie auf.

VERFAHRE SO MIT ALLEN SIEBEN
CHAKRAS.

K A P I T E L

02

Energie stärken

Immer wenn du dich
ausgelaugt oder erschöpft
fühlst, bringt dir die folgende
Übung einen Energieschub.

Mit dieser Übung bist du in
Kontakt mit deiner Seele.
Deine Schwingung erhöht sich
und dein Energiefeld wird
wieder harmonisiert.



Übung 2:

Stärkung deines Energiefeldes

Diese Übung bezieht auf das
Solarplexus Chakra.

Das Solarplexus Chakra kann
leicht in die Überforderung
kommen, wenn unser
Unterbewusstsein Zuviel von
Außen aufnimmt.

Diese Übung vitalisiert das
sympathische Nervensystem. Sie
stärkt deine Energie und fördert
dein Gleichgewicht.

Lege deine Hände auf dein Solarplexus Chakra.

Atme in deine Hände, spüre wie sich dein Bauch bei jedem Atemzug ausdehnt und wieder zusammenzieht.

Stell dir vor, dass du mit jedem Einatmen Licht von der Sonne in deinen Körper ziehst.

Das Licht dringt in die Mitte deines Seins.

Wenn dieses Licht in deinem Körper ankommt, wäscht es alle Herausforderungen, Zwänge und Konflikte von innen weg.

Du gehst in einen Zustand der Ausgeglichenheit mit deinem ganzen Sein.

Atme das Licht in deinen Solarplexus Chakra ein und atme die alte, verbrauchte Energie aus, die zwischen dir und deiner inneren Kraft gestanden hat.

Wenn du bereit bist, äußere folgende Absicht:

Die Sonne meiner Seele scheint jetzt.
Ich strahle mit meinem harmonischen Licht.
Ich bin in Kontakt mit meiner Seele.
Mit Leichtigkeit fließt die Energie durch mich durch.
Ich bin gestärkt und im Einklang mit meiner Seele

...SO IST ES

K A P I T E L

03

Energie schützen

Um dein Energie zu schützen ist es wichtig dich zu himmeln und zu erden.

Falls es mal schnell gehen muss, streckst du einfach deine Arme nach oben aus, so dass deine Wirbelsäule gestreckt ist.

Durch die Wirbelsäule läuft deine Lebensenergie und von dort aus, wird sie über die Meridiane im ganzen Körper verteilt.



Übung 3:

Schutzschild

Du stellst dir nun vor, wie über dir eine Sonne strahlt. Ein Sonnenstrahl ist nur für dich bestimmt.

Empfange diesen Sonnenstrahl über dein Kronen Chakra und lass die Energie durch deinen Körper fließen.

Um dich zu erden, legst du deine Hände auf den Boden.

Durch deine Füße und deine Hände kann nun die Energie von Mutter Erde fließen.

Bedanke dich bei deiner Quelle allen Seins und Mutter Erde.

Reibe deine Hände, so dass deine Finger und Fingerspitzen warm werden.

Du fährst mit deinen Händen am unteren Rücken auf der Wirbelsäule entlang bis hin zum Steißbein und äußerst folgende Absicht:

"Ich platziere ein Schutzschild um mich, es besteht aus purer strahlender positiver Energie. Es ist permanent und bedeckt mich vollständig. Nur reine Liebe darf meinen Raum betreten. Alles andere bleibt außen vor. Es schützt mich vor allen negativen Energien."

DIES MACHST DU INSGESAMT
DREIMAL.



BONUS- ÜBUNGEN

Julia
Wortmann



BONUS - ÜBUNGEN FÜR EILIGE

Die folgenden Übungen sind für
zwischendurch sehr gut
geeignet.

Sie sind einfach in der
Ausführung und gehen schnell.

So kannst du spontan auf
unerwartete Situationen
reagieren.

Übung 1

Energie sofort reinigen

Übung 2

Energie sofort stärken

Übung 3

Energie sofort schützen



Medium und Energetische
Heilerin