

Loslassen von Verspannungen

Grundursache:

Unterdrückung + damit Festhalten von gefühlsmäßigen + stressbedingten Spannungen

Lösung von muskulären Verspannungen + Verkrampftheit:

Wenn du deine emotionalen Belastungen nicht konfrontierst und bewusst lösen willst,
wirst du diese unterdrücken und verdrängen.

→ Und so werden sich die unausgelebten Emotionen irgendwo im Körpersystem niederschlagen und festsetzen und dort den freien Energiefluss stören und blockieren.

Auf physischer Ebene manifestierte Blockaden!

Erkenne sie und lass sie los!!!

→ Denn ist die Muskulatur verspannt, wird der Energieaustausch zwischen dem Äther - Körper + physischen Körper gestört und die Verbreitung von Lebensenergie im ganzen Körper gehemmt, was sich langfristig auf die Gesundheit im physischen Bereich auswirken muss !!!

→ Es wird der gesamte Austausch zwischen allen Körpern unmöglich und die Vitalität und die Fähigkeit zu vollkommenem Wohlbefinden verkümmert.

Darum: Bewusst eine Entscheidung treffen, mit deinem Körper für dessen Entspannung zu arbeiten.

→ Dies unterstützt die Befreiung aus dem Lebensfluss blockierter Muskelverspannungen.

→ Das bringt Klarheit in deine Gedanken, und lässt deine Gefühle offen und befreiend zum Ausdruck bringen.

„Ich bin frei von allen körperlichen Verspannungen und bin im Fluss mit meiner Gefühlswelt.“

**„Alles was fließt ist „leicht“ unterwegs.
Was das Fließen behindert, erzeugt Stau –
und der daraus resultierende Druck macht Schmerz.**

**Wir treiben Missbrauch von Körper, Seele, Geist,
wenn wir in unserem Leben nur nach den Maßstäben von anderen handeln!**

→ Dabei gehen wir in Missachtung unserer eigenen Gefühle für Körper, Seele, Geist.

Die Unfähigkeit, seine eigene Emotion bewusst zu spüren, bringt auch Gefahren für die Gesundheit!

- Insbesondere die frühen Beziehungserfahrungen zwischen Mutter und Kind.
- Sie sind für die spätere emotionale Schwingungsfähigkeit entscheidend.
- Sowie auch traumatische Erfahrungen eine Rolle spielen, beispielsweise wenn ein Elternteil stirbt, kann das unendliche Einsamkeitsgefühle erzeugen, die kaum kompensiert werden können und das Gefühlsleben nachhaltig blockieren.

Ergebnis:

Das Gehirn riegelt die Gefühle von der bewussten Wahrnehmung ab,
als Schutzmechanismus!

Daraus entwickelt sich die Persönlichkeitseigenschaft:

Gefühlsblindheit (Alexithymie) kann bei der Entwicklung einer seelischen oder körperlichen Erkrankung eine Rolle spielen.

Loslassen

Man hat immer Recht! - Ob positiv oder negative Bewertung -

Loslassen = bemerken, welche negative Einstellungen man in Bezug zu den Menschen, Dingen, Sachen hat, um diese dann loszulassen, damit sie sich neu darstellen u. ordnen können!

- Es ist spannend zu beobachten, wie sich der Mensch, das Ding, die Sache ohne meine festgelegte, negative Meinung verhält.
- Eine weitere Möglichkeit: Man denkt sich den Menschen, die Dinge, die Sachen > **um!**
Beispiel: „Oma umdenken“. Mal schauen, was passiert.
- **Triff deine neue, positive, dich frei machende Entscheidung, über eine Situation, über ein Mensch, über eine Sache.“**

Loslassen = meine eigene Meinung über.....darf auch etwas anders sein???

? **Glaubt man nicht daran, dass sich ein Mensch noch zum „Guten“ ändern, oder verändern kann?, oder darf er nicht, aus Angst, dass nichts Gescheites dabei raus kommt, es >>> evtl. nur noch schlimmer wird.**

Traut man dem Kosmos, oder dem Spirit, dem Geist eines Menschen so viel „Gutes“ zu?

? **Krankheit : Geist = gut → Seele = Vergangenheit → Körper = Anzeiginstrument
→ Ego = Gier, Überleben**

**Frage: Wie viel Einfluss hat der Geist auf die Materie?
→ der Geist regiert die Materie!**

**Denn: negative Glaubenssätze können eine Genesung, eine Heilung verhindern.
Alles ist eine Sache der Einstellung!**

Ändere deine geistige Einstellung und du änderst die Materie!

Vorstellung: in der Luft sind Materieteilchen, auch organisches, lebendiges Material (siehe Maden)

Matrix = die Vorstellung, die wir von der Welt haben, was wir glauben, wie sie funktioniert!

Durch diese Matrix haben wir eine Frequenz, die so differenziert ist, d.h. viele Stellen hinter dem Komma, so viele, wie es Möglichkeiten gibt, das macht den Unterschied aus!

→ → → Das strahlen wir aus, das ist unser Glaubenssystem!

Und was glaubst du?

Welches Bild von der Zukunft, von sich, von dem Nächsten tragen Sie in sich. Wie sieht das aus?

→ **Unsere Mimik, Gestik, das gesprochene Wort, unsere Ausstrahlung bringt es an den Tag, d.h. dadurch erkennt die Außenwelt, das Gegenüber, unsere Denkweise und reagiert entsprechend auf uns.**

→ **Da wir aber an unserer Sichtweise, ob erlebt oder zusammengeschnitten nix ändern wollen, und sie auch nicht immer anders sehen wollen, oder fehlerhaft interpretieren, bekommen wir immer wieder unsere Anschauung, Bewertung, ob als negativ oder positive Reaktion, geliefert.**

→ **Dadurch fühlen wir uns in unserem negativen oder positiven Denken über die Menschen, Dinge, Situation bestätigt. d.h. > Wir bekommen immer Recht!**

**Der Geist ist gut →
aber unser negatives Denken + die Gier macht krank, nicht gesund.
Dadurch ist der Konflikt im System!!!**