

♥ ENERGIE HARMONISIERUNGSTECHNIK ♥



1 ENTSPANNEN SIE SICH!

- ♥ Legen Sie im Stehen, Sitzen oder Liegen Ihre linke Hand auf Ihr Herz und Ihre rechte Hand auf Ihren Bauch, direkt unter Ihrem Nabel.
- ♥ Atmen Sie langsam und tief.
- ♥ Werden Sie sich nun Ihres Atems bewusst, wie er wie eine langsame, sanfte Welle durch Ihren Körper fließt.
- ♥ Spüren Sie die Ruhe und das Gefühl des Wohlbefindens, das Sie empfinden, und Ihren Herzschlag, der sich verlangsamt hat.



2 ENERGIE FÜR IHRE HÄNDE

- ♥ Stützen Sie Ihre Ellbogen auf beiden Seiten Ihres Körpers ab und bringen Sie Ihre Hände näher zueinander, als würden Sie eine kleine Kristallkugel halten, die eine starke und leuchtende Energie ausstrahlt.
- ♥ Sie können ein leichtes Wärmegefühl, ein leichtes Kribbeln empfinden und manchmal sogar den Eindruck haben, dass ein leichter elektrischer Strom durch Ihre Hände fließt.
- ♥ Je entspannter Sie sind, desto intensiver ist die Energie, die sich in Ihren Händen aufbaut.



3 IHREN KÖRPER MIT ENERGIE FÜLLEN

- ♥ Kreuzen Sie die Arme vor der Brust und legen Sie die Hände in die Schulterhöhle in der Nähe des Nackens.
- ♥ Während Sie weiterhin langsam atmen, lassen Sie diese Energie durch Ihre Schultern eindringen und sich in Ihrem ganzen Körper ausbreiten.



4 DIESE WUNDERBARE ENERGIE IN IHREM KÖRPER VERSIEGELN

- ♥ Als Nächstes, schieben Sie die Hände sanft über die Brust, um sie an der Basis des Brustbeins zu positionieren, und verschränken Sie die Finger knapp unterhalb des Brustkorbs.
- ♥ Diese Position ermöglicht es Ihnen diese reine und leuchtende Energie zu bewahren, indem Sie sie in Ihrem Solarplexus versiegeln.



5 DANKBARKEIT

- ♥ Öffnen Sie Ihre Arme, drehen Sie die Handflächen zum Himmel und bewegen Sie Ihre Finger einige Sekunden lang wie auf den Tasten eines Klaviers.
- ♥ Diese Bewegung fördert die Dankbarkeit dafür, dass Sie diese kraftvolle Energie von einer höheren Ebene erhalten haben, und erlaubt Ihnen, dieses Geschenk mit dem Universum zu teilen.



**JEDER MOMENT DER DANKBARKEIT SÄT EINEN SAMEN DES GLÜCKS TIEF
IN UNSERER SEELE UND VERBREITET LIEBE IM GANZEN UNIVERSUM!**

