FIND YOUR TRUE SPIRIT

(er)finde dich neu

WOCHENAUFGABE

CHRISTEPHANIA.DE | © 2022CHRISTIANE NEUMANN

WOCHE EINS

FIND YOUR TRUE SPIRIT

THEMA: ENERGIE

CHRISTEPHANIA.DE | © 2022CHRISTIANE NEUMANN

Herzlich Willkommen bei "Find Your True Spirit"! Ich freue mich sehr, dich auf deinem Weg ein Stück weit begleiten zu dürfen und danke dir für dein Vertrauen.

In den acht gemeinsamen Wochen werden wir einiges zusammen erleben. Es kann sein, dass während dieserZeit alte Emotionen an die Oberfläche gespült werden oder sich deine Wahrnehmung verändert. Möglicherweise fühlst du dich super, vielleicht aber auch mal traurig oder wütend. Das alles gehört zu einem inneren Prozess dazu. Du musst dir also keine Sorgen machen oder Angst bekommen, wenn plötzlich alte Geister wieder auftauchen.

Wir werden uns deinen Themen individuell annehmen und ganzheitlich an sie heran gehen, So werden wir in der ersten Woche erst einmal um dein Energiefeld kümmern, werden daran arbeiten, dass energetische Altlasten geheilt werden, dass Energielöcher wieder gefüllt werden und dass verloren gegangene Seelenanteile wieder zurückkehren.

In diesem Workbook erhältst du die Unterlagen, die du für die erste Woche benötigst. Zusätzlich erhältst du noch eine Audiodatei von ca. 30 Minuten, die du dir anhören solltest, bevor du dich mit dem Workbook beschäftigst.

In der ersten Woche werde ich, dein Einverständnis vorausgesetzt, in der Zeit, in der wir uns nicht über Zoom sehen, aus der Ferne an deinem Energiesystem arbeiten, um dich bei deinem Prozess zu unterstützen.

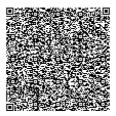
Diese energetische Arbeit werde ich vor allem in den Morgen-oder Abendstunden durchführen. Es kann also sein, dass du währenddessen etwas in dir spürst. Das kann ein Kribbeln sein, plötzliche Eingebungen zu bestimmten Themen, vielleicht fühlst du dich einfach anders. Es kann aber auch sein, dass du überhaupt nichts spürst. Beides ist völlig normal. Jeder reagiert unterschiedlich auf Energie. Vertraue einfach auf den Prozess und lasse dich von deiner inneren Stimme leiten.

So, nun genug der Worte! Nun bleibt mir nur noch, dir super viel Freude an deinem Prozess und meiner Begleitung zu wünschen. Pristephania



Ausleiten von karmischen Mustern und Störungen

Die Benutzung des QR Codes entspricht ausschließlich einer energetischen Unterstützung zur Harmonisierung deines Systems. Sie ist keine Heilbehandlung und es werden keine Heilversprechen gegeben.



- Drucke dir den QR Code auf weißem Blankopapier aus und schneide ihn aus.
- Klebe den Zettel von außen auf ein Wasserglas, das möglichst nicht zu stark gewölbt ist, so dass der Code plan aufliegen kann.
- Fülle das Glas mit Wasser, so dass der Wasserspiegel oberhalb des Codes liegt.
- Rühre das Wasser 1-10 Minuten lang rechtsdrehend um oder lasse es eine Stunde lang stehen.
- Trinke das Wasser schluckweise aus.
- Diesen Vorgang kannst du mehrmals am Tag wiederholen. Lasse dich von deiner Intuition lenken.
- Wenn du das Gefühl hast, dass dein Energiesystem zu stark darauf reagiert, dann reduziere die Menge, die du zu dir nimmst.



URKUNDE

Hiermit löse ich	(Vorname /	Name)
------------------	------------	-------

Geburtsdatum:

Geburtsort:

mich von allen in der Vergangenheit auf ewig geleisteten Eiden und Gelübden:

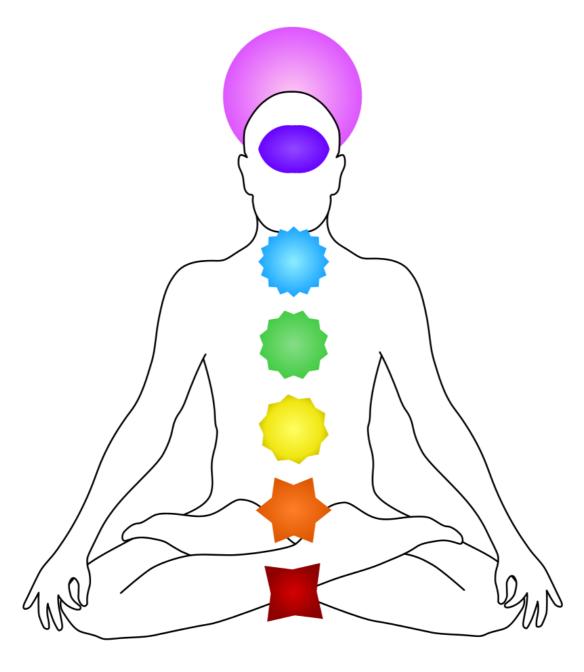
- · der Armut
- · der Keuschheit
- · der Unterordnung unter Personen und Organisationen
- · der Unterordnung unter die Mächte der schwarzen Magie
- · der Fahneneide
- der ewigen Bindung an Personen und Organisationen
- · der ewigen Rache
- · des ewigen Schweigens
- · der ewigen Verdammung
- · der Selbstkasteiung
- sowie auch von allen anderen hier ungenannten Gelübden und Eiden und bin ab jetzt frei für die Fülle un den göttlichen Segen des Universums. Gleichzeitig segne ich mich selbst und alle anderen Personen, die bei der Leistung der Eide und Gelübde mitgewirkt haben.

So ist es, so ist es, so ist es.

<u>Datum</u> Ort

Unterschrift





CHRISTEPHANIA.DE | © 2022CHRISTIANE NEUMANN



Das Wurzel Chakra (Basis-Chakra, Muladhara)

Lage: Zwischen Kreuz- und Steißbein

Farbe: Rot

Drehrichtung: Frau - links, Mann - rechts

Körper: Nebenniere (Drüse), Wirbelsäule, Nieren

Thema: Lebenslust.

Das Basis-Chakra stellt Ihre Verbindung zur Erde dar. Hier wird die erdhafte Lebensenergie aufgenommen und an die anderen Chakren weitergeleitet.

Aktiviert: Ein aktiviertes Chakra finden Sie bei Menschen, die "bodenständig" sind, mit "beiden Beinen im Leben stehen". Menschen mit einem stark entwickelten Wurzelchakra bejahen das Leben, strahlen eine vitale Frische aus und sind materiell gesehen oft äußerst erfolgreich.

Blockiert: Ist das Basis-Chakra blockiert, fehlt es an Antriebskraft. Morgens kommt man kaum aus dem Bett raus, tagsüber ist alles lau und am Abend geht 's früh wieder ins Bett zurück. Da die Energie nicht fließt, ist der gesamte Körper energetisch unterversorgt. Auf psychischer Ebene führt dies zu einer undifferenzierten, konturlosen Persönlichkeit, die schnell zu beeindrucken ist und wenig Ecken und Kanten zu bieten hat. Diese Symptome vergehen, wenn das Basis-Chakra (wieder)belebt wird und die rohe Erdenergie ungehindert in den gesamten Energiehaushalt fließen kann.



Sexual Chakra (Sakralchakra, Svadisthana)

Lage: Zwischen fünften Lendenwirbel und Kreuzbein

Farbe: Orange

Drehrichtung: Frau – rechts, Mann - links

Körper: Keimdrüsen, Fortpflanzungssystem. Regelung und Harmonisierung des Flüssigkeitshaushaltes im Körper. Soll auf den Urogenitalbereich und sowie auf Erkrankungen des Blutes und Arthritis einwirken können.

(Bitte beachte: bei körperlichen Problemen immer erst einen Arzt aufsuchen).

Thema: Sinnlichkeit. Wie der Name schon sagt: es geht um die geschlechtliche Liebe, um Lust, um Eroberung und Hingabe, um das Spiel der Liebe. Es geht aber nicht nur um Sex. Das Hauptthema ist Geben und Nehmen. Nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf emotionaler und mentaler Ebene.

Aktiviert: Ein aktiviertes Chakra äußert sich natürlich in einem vitalen, lustvollen Sexualleben. Aber nicht nur dort. Menschen, deren Sexual-Chakra aktiviert ist, können sich bspw. voll einer Aufgabe hingeben oder sich auf andere Menschen und Meinungen einlassen. Das entwickelte Sexual-Chakra steht nicht nur für das "Zeugen von Kindern" sondern auch für alle anderen Formen des schöpferischen (zeugenden) Handelns: der Kreativität in der Kunst, im Beruf oder beim eigenen Hobby.

Blockiert: Generell ist der Fluss des Gebens und Nehmens gestört. Das kann sich auf verschiedenste Weise äußern:

- Ein blockiertes Sexual-Chakra verweist nicht nur auf Frigidität und Impotenz. Auch Sexsüchte (bspw. Nymphomanie oder deren männliches Pendant "Don Juanismus") können Zeichen eines gestörten Sexualchakras sein.
- Körperlich zeigt sich die Störung als Fettleibigkeit (Horten, alles behalten wollen) oder Magersucht (Ablehnung, nichts nehmen wollen).
- Emotional wirkt dies bei Menschen, die Probleme haben, Ihre eigenen Gefühle zuzulassen oder mit denen von anderen Menschen umzugehen.
- Zwischenmenschlich wirkt die Störung in Form von Vereinsamung und Isolation. Oder als Mensch, der gerne kokettiert, ohne sich wirklich einzulassen.

Diese Stockung des Flusses kann abgebaut werden, in dem die Blockaden des Sexual-Chakra, langsam (!) aber stetig abgebaut werden.



Solarplexus-Chakra (Hara-Chakra, Manipura)

Lage: Zwischen dem zwölften Brust- und dem ersten Lendenwirbel gelegen.

Farbe: Gelb

Drehrichtung: Frau – links, Mann - rechts

Körper: Bauchspeicheldrüse, Magen, Leber, Gallenblase, Nervensystem. Soll auf alle körperlichen Symptome wirken, die mit blockierter, nach innen geleiteter Aggression einhergehen (Tumore, Krebs, Magenleiden).

(Bitte beachte: bei körperlichen Problemen immer erst einen Arzt aufsuchen).

Thema: Macht und Willen. Im Vordergrund steht die Durchsetzungsfähigkeit eigener Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse. Damit verbunden sind Themen wie Kampf, Aggression und (gesunder oder übertriebener) Egoismus.

Zugleich ist der Solarplexus die Verbindungszentrale zwischen Emotionen und Intellekt.

Aktiviert: Ein Mensch mit einem entwickelten Solarplexus-Chakra verfügt über die natürliche Aggressivität, die man zum Erreichen eigener Ziele benötigt. Speziell wenn sich Widerstände in den Weg stellen, verfügt ein Mensch mit dem aktivierten Chakra über die Kraft, Energie und dem Willen, diese zu beseitigen und weiter zu gehen.

Da der Solarplexus den Fluss zwischen Gefühl von Verstand herstellt, kann ein Mensch mit einem aktivierten Solarplexus-Chakra sehr gut mit Gefühlen umgehen. Anstatt von ihnen "überrollt" zu werden, stellt er eine Verbindung zum Verstand her, der die Emotionen verstehen, reflektieren und um wichtige Gedankenimpulse bereichern kann. Umgekehrt bleiben Gedanken keine abgehobene intellektuelle Spinnerei, sondern werden emotional verwurzelt, befruchtet und können so greifbar umgesetzt werden.



Blockiert: Die Blockade äußert sich einerseits in Kraftlosigkeit. Oder als verzerrter Machtwille, der vor Manipulation, Täuschung und Intrigen nicht zurückschreckt.

Die aggressionslose Variante ist in Wirklichkeit nicht frei von Ärger oder Wut - diese Gefühle werden lediglich abgeschnitten und nach Innen gerichtet. Die Folge können nicht nur gesundheitliche Probleme sein, sondern auch zwischenmenschliche Spannungen, die sich in plötzlichen Wutausbrüchen äußern können. Weiterhin ist es wahrscheinlich, dass ein Mensch mit diesem blockierten Chakra die "hauseigenen" Aggressionen in die Umwelt projiziert, und daraus Gefühle von Angst und Paranoia ableitet.

Der verzerrte Machtwille ist voll und ganz auf seine eigenen egoistischen Ziele fixiert. Was er nicht bekommt, wird "Auge um Auge und Zahn um Zahn" eingefordert. Ob als tyrannischer Hausherr oder als schwarzmagischer Energiebeschwörer - immer steht für einen solchen Menschen das eigene Interesse vor dem der anderen.



Herz-Chakra (Anahata)

Lage: Zwischen dem vierten und fünften Brustwirbel.

Farbe: Grün oder Rosa

Drehrichtung: Frau – rechts, Mann - links

Körper: Thymusdrüse, Herz, Blut, Vagus, Kreislauf

(Bitte beachte: bei körperlichen Problemen immer erst einen Arzt aufsuchen).

Thema: Liebe. Soziales Denken, Fühlen und Handeln.

Aktiviert: Das aktivierte Herzchakra führt nicht nur in zwischenmenschlichen Beziehungen zu Fruchtbarkeit. Wessen Herz "offen" steht, fühlt sich mit der Welt im wahrsten Sinne des Wortes verbunden. Ein Mensch mit entwickelten Herzchakra kann die Menschen so nehmen, wie sie sind. Er versteht und begreift ihr innerliches Wesen - und liebt es, unabhängig davon, wie jemand sich oberflächlich gesehen verhält, kleidet, pflegt oder nicht pflegt.

Menschen mit einem aktivierten Herzchakra sind gesellig und übernehmen gerne soziale Verantwortung - nicht aufgrund äußerlicher Zwänge, sondern aufgrund innerlicher Berufung. Wer auf sein Herz hört, kommt in Kontakt mit einer intuitiven Weisheit, die die tieferen Zusammenhänge des Lebens durchschaut und deren Ratschläge und Tipps nicht nur die eigenen Interessen, Wünsche und Vorstellungen berücksichtigt - sondern auch die der anderen. "Das Herz kennt Gründe, von denen der Verstand nichts weiß", brachte es Blaise Pascal treffgenau auf den Punkt.

Blockiert: Die Blockade äußert sich in Lieblosigkeit, Unsensibilität und "Coolness". Menschen mit blockiertem Herzen machen Sex - aber keine Liebe. Die fehlende, gehemmte oder blockierte Liebe führt häufig zu Suchtverhalten. Sei es in Form von Geld, Erfolg oder Alkohol, Koks, Haschisch und anderen Drogen - der Herzlose fühlt die innerliche Leere und muss sie in welcher Form auch immer ausfüllen. Doch keine "Ersatzdroge" kann den Verlust des Herzes ausgleichen. Erst die Erfüllung der tatsächlichen Sehnsucht nach Wärme und Liebe führt zur Heilung.



Hals- oder Kehlchakra (Vishudda)

Lage: Zwischen siebten Hals und erstem Brustwirbel.

Farbe: Blau

Drehrichtung: Frau – links, Mann - rechts

Körper: Schilddrüse, Atmung, Bronchien, Stimmbänder, Lungen, Speiseröhre (Bitte beachte: bei körperlichen Problemen immer erst einen Arzt aufsuchen).

Thema: Kommunikation und Rezeptivität. Das Halschakra verbindet die unteren emotionalen Chakren mit den beiden oberen, geistig ausgerichteten Chakren. Denken und Fühlen werden verbunden. Verständnis, das Erkennen von Zusammenhängen wird möglich - und damit einhergehend die Fähigkeit, das Verstandene in Worte zu fassen, zu kommunizieren.

Aktiviert: Das aktivierte Halschakra äußert sich in einer starken Kommunikationsfähigkeit. Damit ist nicht das oberflächliche Schwatzen gemeint, sondern die Fähigkeit, sich und andere zu verstehen, und sich selbst verständlich gegenüber anderen verständlich zu machen.

Blockiert: Menschen, deren Halschakra blockiert ist, sind nicht in der Lage, sich verständlich zu machen, Ihre Ideen, Meinungen und Vorstellungen auszudrücken und so den verbalen Austausch mit anderen zu pflegen. Diese Hemmung äußert sich in Scheu, Sprachblockaden und auch der Unfähigkeit, dem anderen zuhören zu können.

Mental Chakra (Das dritte Auge, Ajna)

Lage: Im Innern des Kopfes, auf dem Mittelpunkt von zwei Linien gelegen, die sich wie folgt kreuzen: die eine reicht von Ohr zu Ohr, die andere von der Nasenwurzel zum Hinterkopf.

Farbe: Indigo

Drehrichtung: Frau - rechts, Mann - links

Körper: Hypophyse, Kopf, Zwischenhirn, linkes Auge, Ohren, Nase, Nervensystem (Bitte beachte: bei körperlichen Problemen immer erst einen Arzt aufsuchen).

Thema: Intelligenz. Vorstellungskraft. Bildhaftes Denken. Konzentration. Das dritte Auge ist Sitz der mentalen Fähigkeiten. Einerseits: sich etwas bildhaft vorstellen, visualisieren zu können. Andererseits: sich auf diese Vorstellungen so zu konzentrieren, dass sie an Kraft gewinnen (positives Denken, Imagination).

Aktiviert: Ein Mensch, dessen drittes Auge aktiviert ist, verfügt über ein hohes Vorstellungsvermögen. Ob Architekt, Ingenieur oder strategischer Planer eines Unternehmens: das dritte Auge hilft, eine rohe Idee in eine ausgereifte, detaillierte Vorstellung zu verwandeln. Einstein erdachte sich die Relativitätstheorie durch mentale Experimente, in denen er mit bestimmten, bildhaften Vorstellungen jonglierte.

Wer sein drittes Auge entwickelt hat, kann souverän auch mit negativen Gedanken umgehen und diese in positive Impulse verwandeln.

Darüber hinaus sind Menschen mit einem stark entwickelten Auge in der Lage, Vorstellungen energetisch aufzuladen und diese mental zu versenden (Telepathie).

Blockiert: Wo das dritte Auge blockiert ist, beherrschen häufig Alpträume, Stress, Ängste und Sorgen das emotionale und gedankliche Szenario. Man ist nicht in der Lage, angemessen zu planen (in die Zukunft sehen zu können), es mangelt an langfristigen Perspektiven. Hinzu kommen Konzentrationsschwäche und ein unreflektiertes Denken, das sich nicht nur in Ideenlosigkeit sondern auch wechselhaften, launischen und widersprüchlichen Gedankenumschwüngen äußert, die nicht miteinander harmonisiert werden können.

Scheitel Chakra (Kronen Chakra, Sahasrara)

Lage: auf der Scheitelmitte des Kopfes, in Höhe der Fontanellen.

Farbe: Weiß mit Spuren von Violett und Gold.

Drehrichtung: Frau – links, Mann - rechts

Körper: Zirbeldrüse, Gehirn, rechtes Auge

(Bitte beachte: bei körperlichen Problemen immer erst einen Arzt aufsuchen).

Thema: Spiritualität. Das Kronen-Chakra verbindet uns mit der "geistigen Welt", in der u.a. unsere Seele zuhause ist. Über das Kronen-Chakra nehmen wir Kontakt nach "oben" auf und empfangen Inspirationen, Intuitionen und spirituelle Energie. Das Kronen-Chakra verbindet uns mit dem Zentrum des Lebens, dem Ur-Sprung allen Seins. Diese Verbindung und der damit einhergehende innerliche Zustand entziehen sich einer wörtlichen Beschreibung, ist jedoch durch die Verbindung über das Kronen-Chakra real und konkret erlebbar.

Aktiviert: Wessen Scheitel-Chakra geöffnet ist, der verfügt über ein Verstehen und Begreifen der Welt, das sich unter anderem in treffsicheren Intuitionen äußert. Die Fähigkeit, zukünftige Ereignisse zu erahnen zählen genauso dazu wie die Einsicht in tiefe Lebenszusammenhänge. Der verstärkte Kontakt nach oben vermittelt eine "Lebensführung", die weit über die rein planerischen Instanzen des Verstandes oder das emotionale Begreifen des Körpers hinausgeht. Wer sich so mit der geistigen Welt verbunden fühlen kann, fürchtet nichts mehr, weil er wirklich weiß.

Blockiert: Blockierungen in diesem Chakra äußern sich häufig in einer tiefen Orientierungslosigkeit. Man lebt sein Leben, ist auch emotional, materiell und intellektuell erfolgreich - und trotzdem fehlt dem eigenen Leben Bedeutung, Sinn und Ausrichtung. Die geistige Leere geht einher mit Gefühlen der Angst, der Entwurzelung und einer innerlichen Einsamkeit, die sich häufig in den Mittvierzigern oder später zunächst schleichend, später umso deutlicher bemerkbar macht. Sinnkrisen, die Frage, warum man das alles macht, sind die konsequente Folge dieses Mangels, der geheilt werden kann, wenn man sich mit seinem spirituellen Zentrum verbinden kann.



LINKS

Donna Eden's Daily Energy Routine















