

Schön, dass du hier bist und Danke für dein Vertrauen!

Du hast es satt deine Lebensenergie an kräftezehrende Kontakte abzugeben und /oder kannst dich energetisch schwer abgrenzen?

In diesem PDF erfährst du, **WIE DU:**

- Dich im Alltag schnell & einfach vor Fremdenergien schützt
- Negative Energien transformierst und ausleitest
- Deine Lebensqualität durch das Rückholen deiner Lebenskraft massiv steigern kannst
- Deine Schwingung erhöhst & deine Resonanz für energetische Übergriffe verringerst
- Auch in hartnäckigen Fällen dein Gleichgewicht hältst

Energetischer Selbstschutz & Ablösung von Fremdenergie im Alltag

Energetischer Austausch findet ständig statt, auf der Arbeit, an der Kasse im Supermarkt, unter Freunden und ganz besonders in Beziehungen zu nahestehenden Menschen.

Belastend wird es, wenn zu viele oder zu intensiv Energie aufgenommen oder abgegeben wurde.

Unser energetisches System reagiert dann mit Überforderung durch Erschöpfung, Schwere oder in einigen Fällen auch körperlich.

Hier nun meine 10 Tipps aus meiner Berufs- und Selbsterfahrung rund um energetischen Selbstschutz und Ablösen von Fremdenergien im Alltag:

Schnell, einfach, wirksam: Viel Spaß beim Ausprobieren!

1. Auraschutz über den Solarplexus:

Einer meiner Lieblinge, da extrem schnell anwendbar und wirksam.

Stell dich hüftbreit hin, schließe die Augen und gehe mit deinem Bewusstsein runter in die Füße. Wenn du dich standfest fühlst, lege die rechte oder linke Hand auf deinen Solarplexus (Das Energiezentrum mittig, zwischen Brustbogen und Bauchnabel) und sage dir laut oder in Gedanken: „Ich schließe meine Aura, meine Aura ist rundum geschützt). Das Unterbewusstsein arbeitet über innere Bilder, dein System ist nun informiert und wird dir im Laufe des Tages das Größte an Fremdenergien fernhalten können. (Zeitaufwand 30- 60 Sekunden)

2. Die Spiegelkabine:

Noch etwas raffinierter als der einfache Solarplexus Schutz:

Visualisiere eine Spiegelkabine in die du dich reinstellst:

Schließe die Augen: Visualisiere vor deinem inneren Auge einen Raum in den du dich hineinstellst mit der Vorstellung, dass dieser Raum nach außen Spiegelwände hat, die nach außen reflektieren und alles Negative abprallen lassen, noch bevor es in dein energetisches System gelangt.

Beauftrage dabei dein Unterbewusstsein, dein inneres System, dass dieser Spiegelraum halbdurchlässig ist: Sage innerlich: Alles Gute darf zu mir hindurch, alles Schlechte bleibt mir fern.

Erfahrungsgemäß hilft diese Übung auch gegen negative telepathische Verbindungen,

wenn dir jemand zum Beispiel über Distanz aus der Ferne Neid, Wut oder weitere destruktive Gedanken- Energien zu dir schickt. Du kannst diesen Schutz über mehrere Tage bis eine Woche programmieren.

Sage dir innerlich: Ich installiere und programmiere diesen Schutz auf 7 Tage Wirksamkeit.

Wenn du merkst, dass der Schutz nachlässt, neu programmieren oder Übung wiederholen.

Hilfe mich hat's erwischt! Was tun, wenn es bereits zu Übergriffen kam:

3. Energieausgleich schnell und einfach:

Wenn es dich bereits erwischt hat und du den „Sender“ bzw. „Energieräuber“ identifizieren kannst:

Schließe deine Augen und nimm einen tiefen Atemzug, während du dein Gegenüber visualisierst.

Denke oder sage beim Einatmen: „Ich hole mir MEINS zurück“ (deine Energie)

und beim Ausatmen sagst du in Gedanken an dein visualisiertes Gegenüber: „Ich gebe dir DEINS zurück“ (seine Energie).

Danach visualisiere vor deinem inneren Auge eine Schere und stelle dir ein energetisches Band zwischen dir und deinem Gegenüber vor, welches du mit der Schere durchschneidest.

Dies machst du optimaler Weise, direkt wenn dein Gegenüber gegangen ist, aber auch im Laufe des Tages kannst du diese Übung noch nachholen und dein Energiefeld schnell & einfach befreien.

Darfst du Energien zurücksenden, ohne dir und anderen dadurch zu schaden?

Ein ganz klares JA! Solange du ausdrücklich nur das zurücksendest was ZUM ANDEREN gehört und du auch selbstverantwortlich deine eigenen Anteile wieder „einsammelst“! Wenn du sagst:“ Ich hole mir MEINS zurück, dann holst du dir damit deine Lebenskraft zurück, die dir zusteht, du übernimmst damit aber auch gleichzeitig die Verantwortung für deine Fremdenergien , die du versehentlich bei dem anderen gelassen hast. Das ist nur gerecht. Denn jeder ist für sein eigenes verantwortlich.

Du brauchst also kein schlechtes Gewissen haben, da du an dieser Stelle für Ausgleich beider Seiten sorgst.

4. Der energetische Staubsauger:

Besonders geeignet, wenn du schon zu höherem Maße energetisch belastet bist.

Schließe die Augen: Visualisiere deinen energetischen Körper symbolisch in Form einer runden durchsichtigen Seifenblase oder eines durchsichtigen Balls.

Bitte dein Unterbewusstsein mit einer Farbe deiner Wahl (die Farbe, die dir zuerst in den Sinn kommt) am Rand des Balles entlang die aktuellen Fremdenergien farbig zu markieren.

Du wirst dann ein inneres Bild erhalten oder einfach fühlen oder „wissen“

bis wohin sich der Rand des Balles einfärbt. Vertraue auf deine Intuition.

Färbt der Rand sich ein Drittel, zur Hälfte oder ist es schon „kurz vor 12?“ ;)

Wenn du die Farbe vorm inneren Auge sehen oder intuitiv wahrnehmen kannst,

dann visualisiere einen Staubsauger – Ja richtig gelesen! Einen stinknormalen Staubsauger und sauge die farblich markierten Fremdenergien mental damit einfach ab.

In hartnäckigen Fällen ein paar Mal hintereinander „saugen“, bis du das Gefühl hast oder vorm inneren Auge siehst, dass es sich klärt.

So einfach? Ja! So einfach geht das. Denn alleine deine innere ABSICHT zählt.

Dein Verstand muss das nicht nachvollziehen, denk mal an Schwingungen wie feine Töne die Tiere hören können, die sieht / hört dein Verstand ja auch nicht und es gibt sie trotzdem 😊

Hier trotzdem etwas „handfestes“ für dich:

5. Handfestes für den Alltag: Das Reinigungsbad mit (Meer) -Salz und Kaffee:

Anleitung für ein Salz-Kaffee-Bad: Mische 2 - 3 Kilo Salz (am besten Meersalz!)

und 250- 400 Gramm löslichen Kaffee in eine Badewanne mit warmem Wasser.

Bade 15 - 20 Minuten, damit der gewünschte Reinigungsprozess entsteht.

Das Salzwasser Kaffee Bad hat einen starken Reinigungseffekt:

- Das Salz löst die destruktiven dunklen Energien aus der Aura,
- Der Kaffee transformiert diese und hilft sie auszuleiten, was diese Kombi so stark macht.

Das Bad kann einige Tage nacheinander wiederholt werden, nach Gefühl.

Achte bitte darauf an Tagen des Badens viel Wasser zu trinken und ausreichend Vitamine/ Nährstoffe zu dir zu nehmen, damit du nicht körperlich auslaugst.

6. Kleiner Helfer: Um deine Räume rein zu halten, schaffe dir einen Kaktus an.

Kakteen haben durch ihre Stacheln die Fähigkeit negative Energien aufzuspalten.

Weise deinen Kaktus einmal täglich an, alle negativen Energien aus dem Raum zu spalten und zu neutralisieren und er wird dies tun. Sei dankbar für seinen Dienst und pflege ihn gut.

Weitere Helfer: Räucherwerk. Vom Räuchern hast du bestimmt schon mal gehört.

Räuchern kann eine begleitende Maßnahme sein, deine Räume zu reinigen.

Besonders reinigend sind weißer Salbei (meine Nr.1), Kampfer oder Zeder

Achte darauf natürliches Räucherwerk zu verwenden, sonst schadest du eher deine Atemwege, als dass ein reinigender Effekt entsteht. Wenn du noch unerfahren mit dem Räuchern bist, verwende Räucherstäbchen. Gute Räucherstäbchen sind als handgefertigt & als frei von künstlichen Aromen gekennzeichnet. Du findest sie in spirituellen Lädchen oder auch im Internet.

Achtung: Im Falle von Schwangerschaft, Allergien oder in Gegenwart von Babys und Kleinkindern besser wegen möglichen gesundheitlichen Risiken auf das Räuchern verzichten.

7. Was tun bei Provokationen durch Worte? - Probier`s mal mit der Abzugshaube ;)

Erst einmal, wenn möglich: Beobachte. Bleibe bei dir.

Dann: Stelle dir über deinem Kopf eine Abzugshaube vor, durch die alle

Worte und Provokationen direkt abgesaugt werden, damit diese sich gar nicht erst in deinem Unterbewusstsein festsetzen. Versuche möglichst selber sachlich zu bleiben.

Wenn du keinen Resonanzboden bildest für diese Aggressionen so können diese Energien nicht oder nur sehr erschwert in dich eindringen.

Schließe deine Körperhaltung, um deine Aura zu verdichten. Überschlage deine Beine beim Sitzen oder überkreuze leicht die Arme. Achtung: Stark verschränkte Arme gegenüber Vorgesetzten kann ebenfalls aggressiv wirken, deswegen situativ gesehen die Arme locker überkreuzen.

Nicht immer wird es uns möglich sein mit Nicht-Resonanz zu agieren. Das ist ok und menschlich.

Nutze in diesen Fällen nach einem Übergriff die Ausleitungsmethode des „Staubsaugers“ (Nr.4) um die Energien auszuleiten & zu transformieren. Bei Bedarf und intensiveren Übergriffen auch das Salzbad.

Kümmere dich im Anschluss um deine eigenen Anteile und suche dir eine für dich stimmige Tätigkeit (Sport, Meditation...), was immer dir hilft, um wieder in Balance zu kommen.

8. Tipp für Berufe mit Körperkontakt (Körpertherapeuten, Energetische Körperarbeit, Frisöre, etc...)

Wenn du so dicht dran bist am Mensch kann es sein, dass ein einfacher Auraschutz nicht immer reicht.

Aber auch hier gibt es Hilfe: Stell dir zu Beginn oder während deiner Tätigkeit vor, dass silbernes Licht durch dein Kronenchakra (das Energiezentrum direkt über deinem Kopf) in dich einfließt und alle schädlichen Fremdenergie die du versehentlich aufnimmst durch das silberne Licht gereinigt werden und durch deine Füße abfließen und transformieren. Bitte im Anschluss auch für Mutter Erde um Transformation dieser ausgeleiteten Energien.

9. Durch Segnungen heilen

Was, wenn es scheinbar jemand (ein Kunde, die Nachbarin, wer auch immer...)

Auf dich persönlich abgesehen hat?

Gebeten und Segnungen können Wunder bewirken (WENN du sie wirklich mit offenem Herzen sprichst, das ist die Grundvoraussetzung!)

Denke an die Person, mit der es immer wieder zu Irritationen kommt. Geh in eine ruhige Atmung, konzentriere dich auf deinen Herzzaum und sage innerlich: „Ich öffne mein Herz für... (setze die Person oder Situation ein).

Dann Lege die Hand auf dein Herz und sprich folgende Worte:

„ **ICH** verzeihe dir durch alle Zeiten hindurch, was **DU mir** jemals angetan hast!“

„Bitte verzeihe **DU mir** durch alle Zeiten hindurch, was **ICH dir** jemals angetan habe.“

Ich segne **dich**, ich segne **mich**, ich segne **unsere Verbindung** und lasse geschehen.

So sei es. Es ist bereits geschehen. Bei Bedarf und Schweregrad über einen längeren Zeitraum anwenden.

10. Was tun bei hartnäckigen „Wiederholungstätern?“

Wenn es jemand schafft, sich immer wieder in dein energetisches Feld zu „schleichen“

passiert das, weil du in irgendeiner Weise in Resonanz gegangen bist mit seinen Bedürfnissen

nach Aufmerksamkeit und Energie. Sei dies aus Mitleid, Pflicht- oder Schuldgefühlen.

Hier gilt es die Person wieder ihrer Selbstverantwortung zu überlassen:

Visualisiere die betreffende Person. Nimm einen tiefen Atemzug, platziere deine Hände in Brusthöhe mit den Handflächen nach außen zeigend und dann schiebe beim Ausatmen mit deinen Händen gedanklich alle Fremdlasten aus deinem energetischen Raum nach vorne weg.

Sage im Anschluss die Worte:“ Ich übergebe dich in deine Selbstverantwortung.

Ich stehe nicht mehr zur Verfügung. Ich segne dich und lasse los“.

Danach durchtrennst du wie in Übung 3. das unsichtbare energetische Band mit einer visualisierten Schere.

Bei intensiven Verstrickungen diese Übung immer wieder mal machen, denn manche Kontakte können sich als recht hartnäckig erweisen.

So, das sind sie, meine 10 Tipps an dich um deine Energie zu schützen und zu klären ☺

Ich hoffe, mein kleines Geschenk an dich hat dir gefallen. Entstanden ist es durch meine Berufserfahrung, intuitive geistige Übermittlungen und vor allem durch das Ausprobieren.

Es steht dir natürlich frei diese Übungen zu kombinieren oder dir das für dich passendste auszusuchen.

Ich empfehle dir, dieses PDF zu Erinnerung für dich auszudrucken.

Wenn es dir geholfen hat, schicke gerne auch deinen Kontakten den Link zu meiner Homepage mit Empfehlung zum Runterladen des PDF. So kann es weiteren Menschen helfen.

Wenn du nur einige dieser Tipps regelmäßig **in deinen Alltag integrierst**, kann sich deine **Lebensqualität erheblich verbessern** und du deine **Lebenskraft** wesentlich effektiver nutzen.

P.S:

Diese Übungen beziehen sich auf den alltäglichen Austausch **zwischenmenschlicher Energien**. Wenn du das Gefühl hast deine Ursachen **liegen tiefer**, kannst du gerne deine **individuelle Sitzung** bei mir buchen. Darin decken wir die **Hintergründe** rund um deine Lebensthemen auf und ich **gehe gezielt und individuell** auf deine persönlichen Fragen und **weitere energetische Belastungen** oder Blockaden ein.

WICHTIGER HINWEIS und Haftungsausschluss: Wenn hier die Rede von Lebenskraft, Lebensenergie ist, dann sprechen wir hier von energetischen Prozessen außerhalb wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Die in diesem PDF vorgestellten Informationen wurden sorgfältig erstellt und nach bestem Gewissen geprüft.

Dennoch übernimmt die Autorin keinerlei Haftung oder Garantie im Falle von Schäden die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der beschriebenen Anwendungen ergeben.

Die Inhalte dieses PDF & meine Angebote ersetzen keine Therapie-Maßnahme beim Arzt oder Heilpraktiker & stellen keine Diagnose oder Behandlung von Krankheiten oder schwerwiegenden Erschöpfungszuständen.

Das Kopieren oder die Weitergabe der Inhalte des PDF s sind ohne ausdrückliche Erlaubnis der Autorin nicht gestattet.

Ira-Carolin Neuling 2017