



Übungen & Meditationen

→ als Vorbereitung für die nachfolgenden Übungen oder auch als Einzelübung
→ als Kombinationen eignen sich: 1+2+3, 1+4

1. ganzheitliches Atmen:

- lege dich entspannt hin
- atme tief ein und aus

- nimm ein paar tiefe Atemzüge nur mit deinem linken Lungenflügel
- nimm ein paar tiefe Atemzüge nur mit deinen rechten Lungenflügel

- atme nun bewusst mit beiden Lungenflügeln
- atme ganz tief, immer weiter bis hinunter zur Erde hin

- atme über deinen Kopf hinaus
- atme in deinen Kopf ein und aus

- Atem ist Energie
- nimm die Energie des Universums auf
- genieße die Energie
- dehne dich aus, nach oben und unten, links und rechts, vorn und hinten



2. Übersetzung der Lichtsprache – ganzheitliches Denken – Verbindung der Gehirnhälften:

- nimm einen Gedanken deiner Wahl und denke ihn nur mit der linken Gehirnhälfte
 - ist einfach
 - machen wir den ganzen Tag
- nimm den gleichen Gedanken und denke ihn mit der rechten Gehirnhälfte
 - spüre, wie die rechte Gehirnhälfte sich weitet
 - denke über deine rechte Gehirnhälfte hinaus, werde weit
- öffne die Verbindung beider Gehirnhälften
 - denke gleichzeitig links und rechts
 - du beginnst ganzheitlich zu denken
 - lasse diese Verbindung offen

=> Unterschied: du nimmst Dinge jetzt ganz anders wahr

- du hast das Tor zum Himmel geöffnet
- die Verbindung beider Gehirnhälften
- Gefühl, Kreativität, Intuition, Phantasie und Emotion verbinden mit:
 - strukturiertem Denken, Sprache und Logik
- Lichtsprache strömt über das Herz oder die rechte Gehirnhälfte ein
- du kannst so lernen die Lichtsprache in menschliche Sprache zu übersetzen / Informationsenergie in Worte umsetzen



3. Kronenchakra öffnen, auf Empfang gehen und Kontakt zum Höheren Selbst* herstellen

- du bist nicht nur dein Körper
- du bist Licht
- wachse über dich hinaus
- lass deine Selbst aus dir in die Unendlichkeit hinausströmen
 - hier herrscht Gedankenstille und reines Bewusstsein
 - du bist verbunden mit dem Universum
 - spüre die Unendlichkeit
- dehne dich aus bis zu deinem Seelenstern
- sei in deinem Seelenstern
- mit jedem Atemzug steigst du höher und höher
- dein Energiefeld dehnt sich aus
- stelle dir vor, wie du immer weiter empor schwebst, dich ausdehnst
 - über deine gewöhnliche Realität hinaus, in eine höhere Dimension der Liebe, des Lichts und der Freude
- du dehnt dich immer weiter aus, bis du ein helles Licht siehst
 - je näher du kommst, um so größer und heller wird es
 - dies ist dein Höheres Selbst
- begrüße es und genieße den Kontakt
- sei dein höheres Selbst
 - spüre dich hinein, fühle es
 - erzähle ihm was dir gerade wichtig ist und dir auf der Seele brennt
- genieße das Gefühl der Einheit und Vollkommenheit
- spüre, wie das Licht reinigt und heilt
- bitte dein höheres Selbst, dir mitzuteilen, was du noch tun kannst um (tierische) Botschaften zu empfangen
 - nimm einfach wahr, beurteile nicht
- verweile noch einen Moment dort
- bedanke dich für die Botschaft, auch wenn du nichts empfangen hast
- verabschiede dich
- ziehe dich langsam zurück zu deinem Seelenstern
 - zu deinem physischen Körper
 - nimm dir noch etwas Zeit für dich selbst
- kehre zurück in dein Tagesbewusstsein
 - bewege langsam deinen Körper, recke und strecke dich
 - öffne deine Augen und du bist wieder im Hier und Jetzt

Schreibe dir die Botschaften auf!

***Höheres Selbst:** dein individuelles wahres Wesen, das auch ein Teil Gottes/ der Quelle ist, Kommunikation möglich, erkennt Zusammenhänge, führt dich, „Leuchtturm“, „Regisseur“
→ *nicht zu verwechseln mit:*

Seele: *fühlendes Wesen, der Teil der nahe bei Gott / der Quelle ist, Gefühl der Verbundenheit mit der Quelle, Blick von oben möglich*

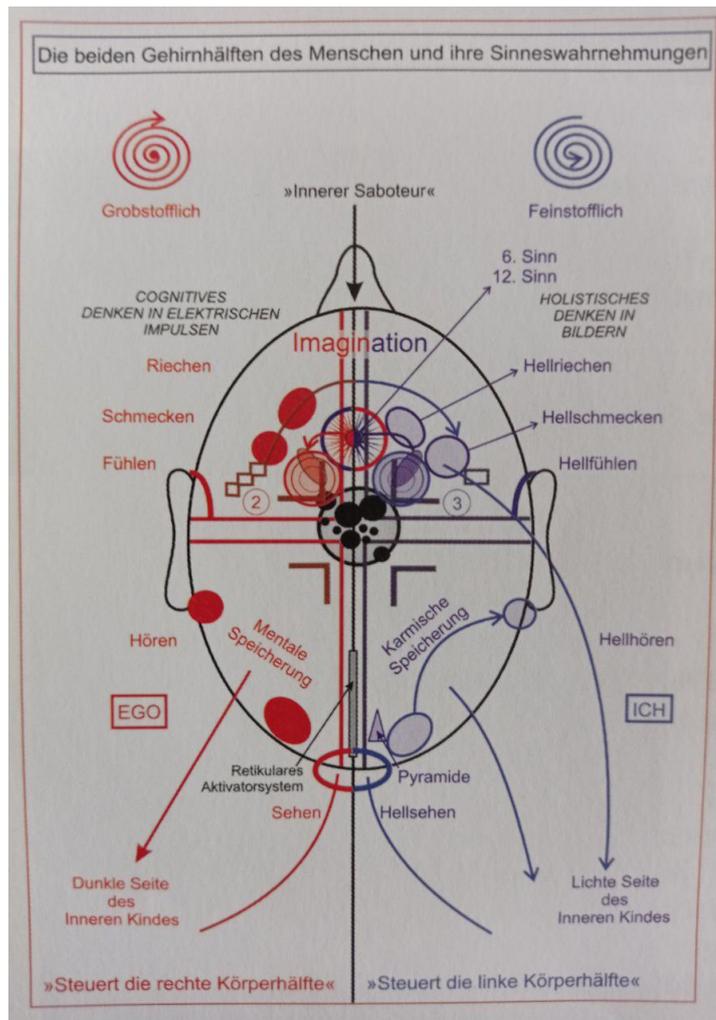


4. Verbindung der Gehirnhälften und Wahrnehmung durch die Hellsinne

- konzentriere dich auf deine rechte Gehirnhälfte und gehe damit auf Empfang
 - bleibe in der Stille bis du etwas empfängst
 - du kannst auch eine gezielt Frage stellen, wenn das für dich in dem Moment passender ist
- leite die Energie, von dem was du empfangen hast, an dein Herz weiter
 - spüre die Botschaft in deinem Herzen
 - Wie fühlt sie sich an?
 - Hellfühlen
- sende die Energie der Botschaft in deine linke Gehirnhälfte
 - dort kann sie in Sprache übersetzt werden
 - Was für Worte kommen spontan?
 - Hellhören
- so harmonisierst du deine linke und rechte Gehirnhälfte
- sende nun die Energie der Botschaft in dein 3. Auge
 - hier kannst du die Botschaft in Bildform sehen
 - Hellsehen
- bedanke dich für die Botschaft, auch wenn du nichts empfangen hast
- kehre zurück in dein Tagesbewusstsein
 - bewege langsam deinen Körper, recke und strecke dich
 - öffne deine Augen und du bist wieder im Hier und Jetzt

Schreibe dir die Botschaften auf!





(Foto-Quelle: Die Entwicklung des Lichtkörpers – 1987-2012-2032 – Ein Praxisbuch, Dr. Diethard Stelzl)

Copyright by „happy.soul.horse AKADEMIE“ (Wir appellieren an Deine Fairness und bitten Dich die Inhalte nicht einfach weiterzugeben oder zu kopieren. Vielen Dank!) Wir weisen darauf hin, dass der Umgang und die Arbeit mit Tieren gefährlich sein kann. Wir, Saskia Eubling & Diana Kaiser, übernehmen keine Haftung für die Anwendung der Übungen.

HINWEIS: Die Tierenergetik kann und will keinen Besuch beim Tierarzt ersetzen. Es werden keine Diagnosen gestellt und keine Krankheiten behandelt. Es handelt sich um eine rein geistig-energetische Methode zur Harmonisierung des Energiesystems.

