

Die 7 Schlüssel zur Aktivierung Deines inneren Heilers



Hilf Dir selbst!
7 Schlüssel, wie Du Deinen
inneren Heiler aktivierst

Sabine Grote
Spirituelle Heilerin & innere Revolutionärin

Die 7 Schlüssel zur Aktivierung Deines inneren Heilers

Heilung ist für mich die Herstellung vollkommener Gesundheit auf allen Ebenen des Seins.

Liebe Leserin, lieber Leser,

dass Du diese Broschüre liest, zeigt mir, dass das Thema **Innere Heilung** für Dich wichtig ist. Vielleicht bist Du in einer gesundheitlichen Situation, die Du ändern möchtest und Du fragst Dich:

Wie komme ich zu meinen inneren Heiler?

Ich sage Dir: Jeder hat einen inneren Heiler in sich.

Sprich: **nur Du kannst Dich selbst heilen.**

Der Heiler, der Therapeut oder sonstige Personen können Dir bei Deiner Heilung behilflich oder ein Katalysator sein, doch Deine Bereitschaft, Deine Offenheit allein lässt zu, dass Heilung in Dir, durch die Schöpferkraft oder Gott in Deinen Zellen passieren kann. Je mehr Du Dich für diese innere Heilung öffnest, desto leichter und schneller kann sie geschehen.

Deshalb möchte ich Dir 7 Möglichkeiten aufzeigen, wie Du Deinen inneren Heiler aktivieren kannst und den Weg zu Gesundheit und Erfüllung gehen kannst.

Die 7 Schlüssel zur Aktivierung Deines inneren Heilers

Meine 7 Schlüssel für die Aktivierung Deines inneren Heilers

Erster Schlüssel: Mit dem Atem in Verbindung kommen

Meine Notizen:

Um in Kontakt mit Dir selbst zu kommen, ist der **Atem** ein besonders wertvolles Instrument. Hier eine einfache **Übung**, die Du täglich 1-3 Mal machen kannst:

Schließe Deine Augen.

Du atmest durch die Nase tief ein, durch den Mund lange aus. Der Atem geht beim Einatmen vom Brustkorb bis zum Scheitelpunkt des Kopfes und beim Ausatmen bis in die Füße hinein. Dies wiederholst Du einige Atemzüge (ca. 8-12) lang. Es bringt Dich sofort **aus dem Verstand** und Deine Energie kommt ins Fließen. Bleib danach ruhig sitzen, solange es Dir beliebt und beobachte Deinen Atem.



Die 7 Schlüssel zur Aktivierung Deines inneren Heilers

Zweiter Schlüssel: Deine Herzensqualität spüren

Schließe Deine Augen. **Atme** einige Atemzüge in den Bauch. Zentriere Dich nun im Herzen. In der Mitte Deiner Brust liegt Dein **Herzchakra**. Spüre dort hin und fühle die sanfte Energie beim ein- und ausatmen. Atme zu deinem Herzen hin in ruhigen, gleichmäßigen Atemzügen.

Dies mache **mindestens 8 Atemzyklen lang**. Nachdem Du Deinen inneren Raum wahrgenommen hast, nimm jetzt den Raum um Dich herum wahr. Dehne den Atem, vom Herzen her, um Dich herum aus. Fühle die Weite um Dich herum und die Verbundenheit zu allem was ist.

Spüre Dich **einige Minuten** in Deinem Energiefeld und genieße die Weite, bevor Du zu normalem Bewusstsein zurückkehrst und die Augen öffnest.



Die 7 Schlüssel zur Aktivierung Deines inneren Heilers

Dritter Schlüssel: Visualisierung

Meine Notizen:

Setze dich an einen ruhigen Ort. Schließe Deine Augen. Zum Ankommen, nimm ein paar tiefe Atemzüge in den Bauch. Atme nun bewusst und langsam durch die Nase ein und aus. Stell Dir dabei vor, wie die Luft in Dich hinein- und wieder hinausströmt. Spüre wie sich Dein Körper mit jedem Atemzug mehr und mehr entspannt. Jedes Mal, wenn Gedanken kommen, lasse sie wie Wolken vorbeiziehen und kehre zu Deinem Atem zurück. Beobachte dies eine Weile!

Nun visualisiere Dich selbst vor Deinem inneren Auge als vollkommen gesund, lebendig und zufrieden. Sieh Dich strahlend und vital als Dein optimales Abbild. Halte dieses innere Bild 2-3 Minuten fest und sage innerlich: "so soll es sein" und segne Dich mit dem göttlichen Licht.

Komme langsam wieder zu normalem Bewusstsein zurück. Atme langsam und tief bis Du bereit bist Deine Augen zu öffnen.

Die 7 Schlüssel zur Aktivierung Deines inneren Heilers

Vierter Schlüssel: Verbindung zu Mutter Erde aufnehmen

Schließe Deine Augen. Zentriere Dich im Herzen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Mit jedem Einatmen nimmst Du das Licht der Schöpfung auf, mit jedem Ausatmen lässt Du Altes und Belastendes los. Gehe Schritt für Schritt tiefer bis der Atem in Deine Füße strömt. **Verbinde Dich** über Deine Füße mit der Erde, indem Du Deine Energie ins Herz von **Mutter Erde** schickst. Hier kannst Du **loslassen**. Stress und Angst dürfen gehen.

Jetzt lass Dich von der Erdenergie energie-tisieren, indem Du sie durch Deine Fußsohlen, durch Deinen gesamten Körper und alle Chakren hindurch aufsteigen lässt, bis über Dein Kronenchakra hinaus. Die Chakren öffnen sich und balancieren sich aus. Du siehst Dich selbst in einer Lichtsäule, die bis über Deinen Kopf geht..

Lass Dich von der **Liebe der Mutter Erde** bereichern!
Nimm Dir Zeit.

Kehre nun zu normalem Bewusstsein zurück. Räkel und strecke Dich. Öffne Deine Augen!

Meine Notizen:

Die 7 Schlüssel zur Aktivierung Deines inneren Heilers

Fünfter Schlüssel: Mit Deinem Körper kommunizieren

Meine Notizen:

Schließe Deine Augen. Zentriere Dich im Herzen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge in den Bauch. Stelle eine Verbindung zu Deinem Körper her und frage ihn, was er heute braucht. Du beatmest Deinen **Körper** von innen. Beobachte, wie der **Atem** vom Steißbein zum Atlas fließt. Stelle Dir vor, wie zwischen den einzelnen Wirbeln und Bandscheiben mehr Platz entsteht und sich Deine Wirbelsäule aufrichtet. Nun atmest Du in die Stellen Deines Körpers, die es besonders brauchen und verweilst dort ein wenig. Beobachte.

Abschluss: **Danke** Deinem Körper für sein Dasein und hülle ihn in **bedingungslose Liebe** ein. Das kannst Du auch mit den inneren Organen, den Knochen oder dem Blut machen.

Komme zu normalem Bewusstsein zurück und öffne Deine Augen.



Die 7 Schlüssel zur Aktivierung Deines inneren Heilers

Sechster Schlüssel: Aktivierung Deiner Zirbeldrüse

Meine Notizen:

Schließe Deine Augen. Stehe oder sitze. Kneife Deine Pobacken (Beckenboden schließen) zusammen. Visualisiere nun beim Einatmen ein inneres Bambusrohr in der Mitte Deines Körpers. Atme ein, bis Du ganz oben am Scheitelpunkt des Kopfes angekommen bist. Halte hier den Atem einige Sekunden an. Dann atme tief aus. Beim nächsten Atemzug genauso.

Nun stellst Du Dir einen Pegel vor, der ansteigt bis Du beim Kronenchakra angekommen bist. Dies **aktiviert Deine Zirbeldrüse**, dem Sitz Deiner Spiritualität und des inneren Heilers. Dies kannst Du mehrere Male wiederholen. Ob im Büro oder Auto, geeignet für alle möglichen **Alltagssituationen**, in denen Du frische Energie brauchst.

Mantra:

Ich bin beweglich, stark und ausgeglichen

Om Varunam Namah

Mein Leben ist im Einklang mit den Gesetzen des Kosmos.



Die 7 Schlüssel zur Aktivierung Deines inneren Heilers

Siebter Schlüssel: Sitze in Stille

Schließe Deine Augen. Atme mehrmals tief ein und aus. Nimm für einige Zeit die **Stille** wahr, die Dich umgibt und durchdringt. Die immer da ist, auch wenn um Dich herum der größte Sturm tobt. Werde eins mit dem Raum, der Dich umgibt und **genieße** einmal **nichts zu tun**, als **diesen einen Moment** wahrzunehmen. Wenn Deine Gedanken Dich ablenken und Du es bemerkst, kehre einfach zum Atem zurück.

Meine Notizen:

Diese Meditation kannst Du für 5 Minuten machen oder täglich etwas länger werden lassen, sodass Du irgendwann auch 1 Std. sitzen kannst. Um es leichter zu haben, kannst Du auch vorher Körperübungen oder eine andere Übung machen. Nimm Dir Zeit, um zurück zu kommen.

Google auch *Vipassana-Meditation*, der Übungsweg zur Entfaltung der Einsicht aus dem Buddhismus.



Die 7 Schlüssel zur Aktivierung Deines inneren Heilers

Wenn Du alle 7 Techniken ausprobiert hast, suche Dir **3** dieser **Techniken** aus, die Dir am meisten zusagen. Diese kannst Du auch miteinander kombinieren.

Wenn Du sie **21 Tage** lang konsequent anwendest, wirst Du merken, wie sich Dein **Leben zu verändern** beginnt.

Trotzdem geht es manchmal nicht weiter, weil das Unterbewusstsein Dich vor **Veränderung** schützen will. Deshalb ist es oft schwierig, die eigenen Blockaden und blinden Flecken zu finden. Daher ist es gut, wenn Du Dir die entsprechende Hilfe holen kannst.

Ich helfe Dir, Deine **Blockaden wahrzunehmen und sanft zu lösen**, damit neue Möglichkeiten in Dein Leben treten. So bekommst Du mehr **Freiheit**, Du selbst zu sein und entdeckst **neue Wege, Dich zu entfalten**.

Hast Du die **7 Schlüssel** gelesen und möchtest Dein Leben auf eine neue Stufe stellen?

Dann ruf mich gerne an unter **08193/990773** und informiere Dich über Deine Möglichkeiten!

Oder schreibe mir eine Email an:

info@heilpraxis-ammersee.de

Ich freue mich von Dir und Deinen Erfahrungen mit diesem Ebook zu hören!

Herzliche Grüße,

Sabine