

Energiearbeit

Übungen

✨Energiearbeit : Übung ✨

TEIL 1 :

Ich hatte ja bereits angekündigt das ich zukünftig auch Beiträge mit Übungen mache wo ihr euch , wenn ihr mögt ein wenig mit Energiearbeit befassen könnt.

Heute starten wir mit dem erstem Beitrag.

Eine einfache Übung bei der Du erstmal lernen kannst Energie zu fühlen....

Nehme Deinen beiden Hände und reibe sie circa 30 bis 60 Sekunden aneinander. Du brauchst nicht auf Die Uhr schauen...
Geh nach deinem Gefühl... denn Energie kennt weder Zeit noch Raum also wollen wir uns hier nicht beschränken.

Wenn du das gemacht hast nehme sie Hände ein stück auseinander . So 20-30 cm reichen. Aber halte sie weiter gegenüber... Nun führe sie wieder näher zusammen, aber nicht ganz... wieder auseinander und nochmal etwas näher zusammen.

Du könntest jetzt evt. einen leichten Widerstand fühlen.Das was du da zwischen Deinen Händen hältst ist Deine jetzt fühlbare und aktivierte Energie.

Wenn du magst dann bleib kurz so... denn wir können jetzt direkt noch einen Schritt weiter gehen.

Stell Dir diese Energie als Ball oder als Blase vor...
Diese Blase darfst du jetzt befüllen.

Konzentriere Dich auf diese Blase und befülle sie gedanklich mit Inhalt (z. B Schutz , oder Ruhe ... nehme das was zu Dir passt ...)

Jetzt nimmst du diese Blase in deinen Händen und spielst dir diese Energie zu.
Lege deine Hände mit dieser Blase auf dein Herz , oder auf Deine Kopf, Bauch ect... (das was stimmig ist für Dich)

Dir Blase löst sich jetzt auf, und die Energie mit Deiner Absicht kann jetzt in dich hineinfließen.

Wenn du magst übe es mehrmals . Du kannst dir auch gezielt entspannende Rituale dabei gestalten.

✨Energiearbeit : Übung ✨ Teil 2

Heute geht es weiter mit der zweiten Übung.
Wenn Du die erste verpasst hast dann schau gerne auf meiner Homepage unter Energiearbeit und Übungen.

Jetzt möchten wir unser kennenlernen und das fühlen der Energien etwas erweitern.

Auch hier darfst du wieder wie im ersten Teil beschrieben dir Deine Energie bewusst aktivieren.

Nutze wieder die Handtechnik und reibe sie wie in Teil 1 beschrieben zusammen...

Wenn du möchtest spüre sie auch nochmal in dem du die Hände auseinander nimmst und bewegst (siehe Teil 1).

Diesmal formst du aber keine Blase sondern legst die Hände oder eine Hand über deinen Körper z.B. Beine/ Arme , Bauch oder Kopf.

Nur überlegen mit wenigen cm Abstand.

Warte einen Moment und schau ob du Wärme oder anderes wahrnimmst.

Du kannst die Hände auch etwas wandern lassen.

Dies kannst du auch an anderen Personen ausprobieren.

Da kannst du die Hände auch über den Kopf legen... wenn die andere Person dafür offen ist wird man es spüren.

Mehr dazu folgt dann im nächsten Teil.

✨Energiearbeit : Übung ✨ Teil 3

Bevor wir zur nächsten Übung kommen machen wir noch einen Zwischenstop... denn zur Energiearbeit gibt es Dinge die hilfreich sind.

Zuersteinmal:

Alle Übungen die ich Dir zeige sind Möglichkeiten... Wege zur Anwendung aber niemals eine Vorgabe.

Der einfache Grund dafür ist:

Alles ist Energie... schon allein die Absicht die Du aussendest.

Wären diese Übungen zwingende Vorgaben würde ich Dir Grenzen setzen.

Das ist nicht Sinn der Sache...
Denn wo Deine Grenzen sind entscheidest nur Du!

Nehme das mit was Dir hilft, was stimmig für Dich ist... wisse aber:

Du kannst Dir jegliche Energiearbeit selbst gestalten so wie es zu Dir passt.

Nun kommen wir zu einer weiteren Übung.

Wir wollen mal einen Raum reinigen.
Suche Dir einen aus , vor Ort bei Dir zu Hause.

Nutze die Handtechnik und aktiviere Deine Energie. Wenn Du magst auch als Ball...

Setze die absicht der Reinigung in Gang und verteile die Energie im Raum.
Wenn du magst lüfte danach gründlich.

Wenn du nicht vor Ort bist dann kannst du Dir den Raum vorstellen und gedanklich aus der Ferne reinigen.

Anschliessens kannst Du diesen Raum schützen.
Auch hier kannst Du mit der Handtechnik , auch als Blase arbeiten ... oder auch mit den Händen im Raum wandern um diese Energie zu verteilen.

Bei Schutzenergie kannst Du auch prima mit zu dir passenden Symbolen arbeiten.

Und falls Du lust hast, denn du darfst ja auch was lernen bekommst Du heute eine Hausaufgabe von mir:

Du möchtest Dich reinigen... alte unbrauchbare Energien entfernen und neue Lichtvolle Energien zu Dir fließen lassen.

Dies darfst du jetzt mal tun auf deine Art....

In Teil 4 folgt diesbezüglich eine Übung dazu von mir.. aber dennoch hilft es Dir um deinen eigenen persönlichen Weg zu finden um mit Energien zu arbeiten es mal zu versuchen und dich selbst zu trauen.

✨Energiearbeit : Übung✨

Teil 4

Ein paar Ideen für Basisübungen habt ihr ja jetzt kennengelernt.

In Teil 3 habe ich euch eine kleine freiwillige Aufgabe gestellt.

Nun folgen ein paar Möglichkeiten und Ideen meinerseits.

Reinigung mit Lichtdusche:

Dies kannst du jederzeit , an jedem Ort in jeder position durchführen.

Visualisiere Dir weisses Licht welches als Strahl oben beginnend im Kronenchakra durch deinen ganzen Körper fliesst und Dich energetisch reinigt.

Für mich persönlich noch Effektiver ganz bewusst während der normalen Körperpflege z.b beim Duschen auchveine energetische Reinigung vornehmen.

Wasser ist sehr reinigend und reinigt nicht nur deinen Körper sondern auch wenn du es Dir bewusst machst Dein Energiefeld.

Du wäscht damit auch gleich negative Energien von Dir ab.

Für heute habe ich euch aber gleich noch eine weitere Übung mitgebracht...

Gegenstände energetisieren:

Diese kannst Du mit Schutz oder anderen Energien befüllen.

Suche Dir einen für Dich passenden Gegenstand aus ... konzentriere Dich darauf und sende Deine Absicht in diesen Gegenstand. Z.v Schutz für einen Raum.

Dies kannst du bei Bedarf immer wiederholen.

Nun kannst du diesen Gegenstand aufstellen oder wenn es Schmuck ist tragen.

So so kannst du auch übrigens Wasser energetisieren . Du benötigst nicht zwingend Edelsteine.

✨Energiearbeit : Übung✨

Teil 5

Ich bin ja so ein Mensch , der gar keine Lust hat oder immer dran denkt alles energetisch ständig zu Reinigen. Mir ist aber bewusst das wenn man Besuch bekommt nicht immer die tollsten Energien mit ins Haus genommen werden.

Wenn du z. B ein Mensch bist der jemand im Umfeld hat der sehr schnell wütend ist , häufig oder auch sehr negativ dann haften diese Energien gerne im Raum.

Ich persönlich mache zwar auch Energiearbeit für mich aber ich muss Lust dazu haben.

So habe ich einen Weg gefunden mir einiges etwas zu vereinfachen.

(Achtung... es sollte stimmig für dich sein. Wenn dieser Weg nicht zu Dir passt dann finde für dich ganz nach deinem Gefühl einen anderen)

Salz ist bekanntlich sehr reinigend.

Bei mir stehen viele Salzlampen. Nicht nur wegen der Wirkung sondern auch weil dieses schöne und beruhigende Licht zusätzlich für positive und warme Energie sorgt.

Auch nutze ich energetische Gegenstände (Übung Teil 4)

Vor deine Haustür bzw an deiner Haustür kannst du dir ein Schutzsymbol visualisieren z.b eine Rune, die negative Energien garnicht erst reinlässt.

Sehr anstrengende Menschen mögen bei mir garnicht lang sein 😊 möglicherweise dadurch.

Ich räuchere circa 1 mal im Monat mit Räucherstäbchen nach denen mir gerade ist... und schicke danach beim Lüften alles negative Raus.

Bergkristalle können aufgestellt werden, zum Schutz. Sie sind aber auch reinigend und verstärken Energien. Diese können zusätzlich nochmal energetisiert werden. Da z.b habe ich positive Energieanziehung drauf.

Deine Gedanken und Absichten können sehr viel bewirken, da alles Energie ist und Du so wie Du magst mit oder ohne Hilfsmittel damit arbeiten kannst.

Du musst es Dir nur zutrauen .

Lass Dich nicht mit zuvielen Grenzen einschränken weil jemand behauptet etwas wäre falsch.

Falsch ist eine Sache der Definition. Was zum einen nicht passt ist für Dich vielleicht genau der richtige Weg.

Darum probiere möglichst viel aus und schaue für Dich was Du für stimmig findest oder nicht.

In Teil 6 kommen wir mal zu einer Energieübertragung die Du selbst durchführen kannst.

✨Energiearbeit Übung✨

Teil 6

Das ist ein Thema für das ihr eine zweite Person benötigt.
Wir wollen hier für diejenigen die mögen mal eine Fernübertragung machen.

Sucht euch bitte eine zweite Person...
Eure Aufgabe jetzt ist zur besprochenen Zeit den Kanal darzustellen .
Die Person ist evt nicht vor Ort(Fernübertragung)

Jetzt nimmst du Handtechnik und forderst die Energie an(Beispiel Energietransfer oder anderes.... Schaut wenn ihr mögt hier gerne mal in die Kategorie Energiearbeit. Da könnt ihr euch orientieren wenn ihr mögt.... Und dies in die Übung miteinbeziehen.

Wenn du eine Person hast kann es bald losgehen.

Nun visualisiert ihr den Astralkörper der Person und lässt diese Energie zu ihr fließen.

Bei dieser Übung wäre es schön wenn ihr euch Feedback gebt.

Eure Tanja- Seelenmagie Deine Wegbegleitung © ✨❤️✨

