MODUL 04 | WOCHE 04

Seelendownload & Vergebung & die Kraft des Tanzens

SEELENDOWNLOAD

Der SEELENDOWNLOAD sind Sätze, die du aus deinem Herzen sprichst, nachdem der Raum durch die ICH BIN LIEBE-PRAXIS geöffnet wurde.
Diese Sätze, die du in dieser hohen Frequenz empfängst und aussprichst, haben das Potential, sich zu manifestieren.
Sprich daher, wenn eigene Sätze bzw. Downloads kommen, diese und fühle ihr Potential.

Manchmal dauert es, bis du den Kanal öffnen kannst.
Sei geduldig und sprich solange gerne den folgenden ICH BIN LIEBE SEELENDOWNLOAD.
Im Laufe des Tages können dir danach noch Impulse kommen, die von der Seele kommen.
Versuch diese zu hören und sie umzusetzen. Seelenimpulse sind aufregend und liften dich sofort ab.
Wenn deine Augen glänzen vor Freude, weisst du, dass du Seelenimpulsen folgst.

S E E L E N D O W N L O A D ICH BIN LIEBE

Ich empfange.
Ich empfange das Höchste.
Ich bin sofort in meiner höchsten Wahrheit.
Ich bin sofort in meiner wahren Lebensmission.
Ich bin geerdet und empfange pure Freude und Heilung.
Ich lasse alles Alte los.
Ich höre meine innere Stimme und folge ihr.
Ich bin Liebe und lebe Liebe.
Ich bestimme über mein Leben, in jedem Moment.
Ich lebe aus meinem hohen Selbst.
Ich sehe mich selbst in Wahrheit

VERGEBUNG

Vergeben ist ein hohe Kunst der Liebe und macht dich innerlich frei

Ich vergebe mir, ich vergebe dir." Dieses "Mantra" ist sehr effektiv, du kannst es immer dann zu dir sagen,
wenn du emotional überfordert, verärgert, wütend oder traurig mit dir oder jemand anderen bist.
Wiederhole es und versuche dich darauf zu fokussieren und es zu fühlen.
Auch einen Punkt zu finden, worüber du dankbar bist in dieser Situation kann ein riesen Shift sein.
Manche Gefühle wollen einfach nur gefühlt werden,
doch oft überrennen uns die eigenen Emotionen und man sagt oder tut Dinge, die man später bereut.
Dafür ist diese Übung gut, um schneller runterzukommen und wieder klarer zu sehen, was wirklich ist.

TANZEN

Tanzen bedeutet, vollständig wach und präsent den eigenen Körper und die Bewegungen wahrzunehmen,
den Geist auf das gegenwärtige Tun auszurichten und das Herz zu öffnen.
Wagen wir es wirklich zu tanzen, werden unsere (Seelen) Energien wieder geweckt, welche manchmal etwas unter dem Staub des Alltags verborgen liegen.
Unsere Neuronen werden neu programmiert, wir verändern uns. Freies Tanzen und Improvisieren hilft uns,
das ständige Denken und Kontrollieren loszulassen. Wir überlassen es dem Körper, auf die Musik zu reagieren.
Improvisation heißt unmittelbares Übersetzen der Musik in Bewegung – ohne Umweg über Denken, Großhirn und Kontrolle.

Es geht nicht um richtig, gut oder schön.
Es geht ums Fließen lassen, zulassen, in den Fluss kommen.
Vom Kopf ins Herz.
Vom Denken ins Fühlen!

ANLEITUNG

-Mache dir Musik an, die du wirklich, wirklich liebst, bei der du Gänsehaut bekommst Tanze, lass alles raus :) Versuche dich so zu bewegen, wie du es im Alltag nicht machst (schafft neue Strukturen im Gehirn) Erlaube dir einfach wirklich Spass zu haben Tanzen ist auch ein super Tool, um Ängste und Unsicherheits-Blockaden abzubauen