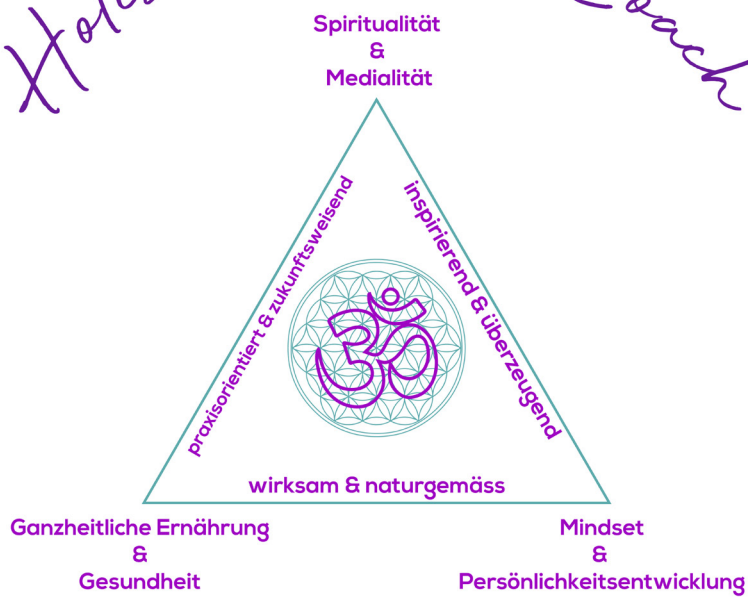


# Holistic Lifestyle Coach



by *Juliane Davidshofer*

[www.juliane-davidshofer.com](http://www.juliane-davidshofer.com)

**MODUL C 6 -**

**Spiritualität & Medialität**



---

## INHALT

---

- 1. Energien der Mondzyklen**
- 2. Mondkalender in Tierkreiszeichen**
- 3. Schlaf- und Astralreisen**
- 4. Bewusstes Atmen**
- 5. Die 7 schamanischen Prinzipien von HUNA**
- 6. Der Aufstieg ins Paradies / Goldene Zeitalter**



Der Mond ist zwar außerhalb unseres Planeten, aber er wirkt dennoch sehr stark auf uns ein.

Er wirkt körperlich, psychisch, mental und spirituell stark auf uns ein.

Der Mond fasziniert zudem viele Menschen.

Wir gehen hier auf die Mondzyklen ein.

Das Element Wasser wird durch den Mond stark beeinflusst (Ebbe – Flut). Dadurch, dass wir Menschen zu 70–80 Prozent aus Wasser/Flüssigkeit bestehen, wirkt er auch auf uns.

Ein Mondzyklus hat 28 Tage – der Frauenzyklus auch.

Viele Frauen haben ihren Zyklus sogar auch entsprechend zum Mondzyklus – oft Neu- oder Vollmond. Der weibliche Zyklus ist durch den Mond stark beeinflusst.

Viele Geburten werden durch einen Mondzyklus-Wechsel leichter ausgelöst.

## Der Mond wirkt auf uns Menschen, auf Natur, Pflanzen und Tiere ein.

Auch auf allen Ebenen. (Bekannte Geschichten wie der Werwolf oder Märchen & Mythen rund um den Mond.)



Auch in der Landwirtschaft werden z. B. in der anthroposophischen Lehre durch die **biodynamische Landwirtschaft** (Kontrollverband DEMETER) die Mondzyklen berücksichtigt.

Der Vollmond ist besonders kraftvoll und wird z. B. auch zum Aufladen von Edelsteinen genutzt. Es gibt auch viele Rituale, die, aufgrund der speziellen Energien, zum Vollmond oder Neumond gemacht werden. Alte Kulturen nutzen diese Phasen schon ewig.

Zwischen dem Neumond und Vollmond ist der zunehmende Mond und zwischen Vollmond und wieder Neumond ist der abnehmende Mond.

Diese Zyklen wirken unterschiedlich und es ist wichtig, auf diese Rhythmen Rücksicht zu nehmen.

Ein Mondzyklus dauert von Neumond zu Neumond.

### **Neumond:**

Neumond ist dann, wenn der Mond nicht zu sehen ist.

Ideal für einen Neuanfang und um etwas loszulassen.

Du schließt etwas ab – egal auf welcher Ebene.

Nutze die Neumond-Energie, um ein bestimmtes Vorhaben auszuführen, wie z. B. ein Klärungsgespräch, Wohnung ausmisten, Umzug, Job kündigen etc. Achte auf diese fügenden Energien, da sich dann die Dinge leichter konstellieren.

Neumond ist auch ein idealer Fastentag.

Projekte am besten dann starten.



### Zunehmender Mond:

Es baut sich etwas auf, die Kräfte sammeln sich ...

Z. B. für ein Projekt, Kraft aufbauen (gesunde Ernährung, vermehrt Protein zu sich nehmen), Regenerationszeit ...

Bei zunehmenden Mond wird leichter Wasser eingelagert (Ödeme).

Im Garten die Pflanzen säen/pflanzen, welche **Früchte über der Erde** tragen.

Der zunehmende Mond geht zwei Wochen bis zum Vollmond.

Die Energie baut sich in Richtung Vollmond auf – viele spüren dann um die Zeit rund um den Vollmond die aufbauende Unruhe, Gereiztheit ... (gekoppelt mit Menstruation dann besonders empfindsam/sensibel).

### Vollmond:

Die Fülle nützt, aber auch bei Vollmond ruhen/entspannen.

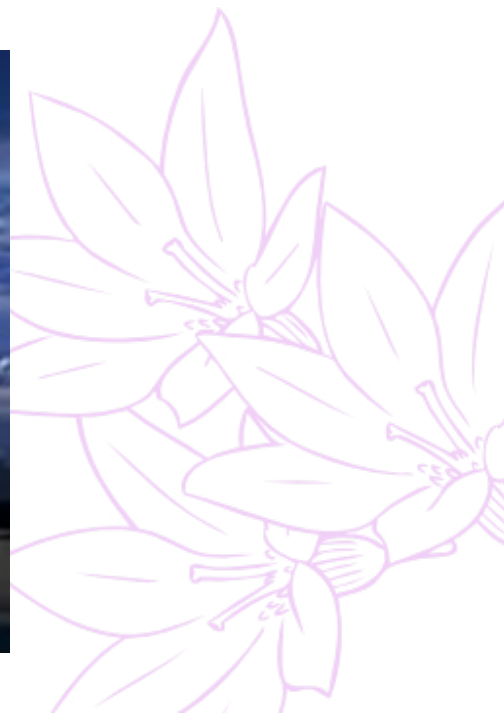
**Keine OPs bei Vollmond**, denn dann gibt es mehr Nachblutungen ...

Der Vollmond ruft viel Faszination hervor. Die Energien sind besonders stark +/- Vollmond. Daher gibt es auch viele Rituale zum Vollmond.

**Ruhe, entspannen, sich nicht übernehmen, Entlastungstag** ... (kein Marathon laufen)

Achte auf dein Empfinden in diesen Phasen.

Beobachte dich und deine Kundschaft, um rhythmische Beschwerden, Konflikte, Kraft, Stimmung, Nervenköstüm, Unruhe während eines Mondzyklus und besonders um den Vollmond herum, herauszufinden.



**Abnehmender Mond:**

Ideal zum detoxen, leichte Kost, abnehmen.

Vermehrt Sport machen, aktiv sein.

Hausputz, alles, was nun gereinigt werden soll.

Im Garten Pflanzen säen/pflanzen, welche Früchte unter der Erde tragen.

Besorge dir einen Mondkalender oder eine Mond-app (siehe Verlinkung), um genau zu wissen, wie der Mond steht und was günstig bzw. ungünstig ist.



Der Mond wandert **ca. alle 1-2 Tage durch ein Tierkreiszeichen** und daher gibt es auch bestimmte Zuordnungen.

Zuordnung z. B. auf bestimmte Körperregionen, Ernährung, Haushalt, Gesundheit, Frisör, Gartenpflege, Beziehung, Arzttermine, ...

Hier sind viele differenziertere Aspekte zu beachten – schau dir das gerne im Kalender oder in einer App an. Du brauchst keinerlei astrologische Kenntnisse dafür.

Nun geht es auch zudem um die Phasen von 1-2 Tagen, in denen z. B. eine Operation, ein Zahnarztbesuch etc. ungünstig ist – neben einem Vollmondzeitpunkt noch dazu.

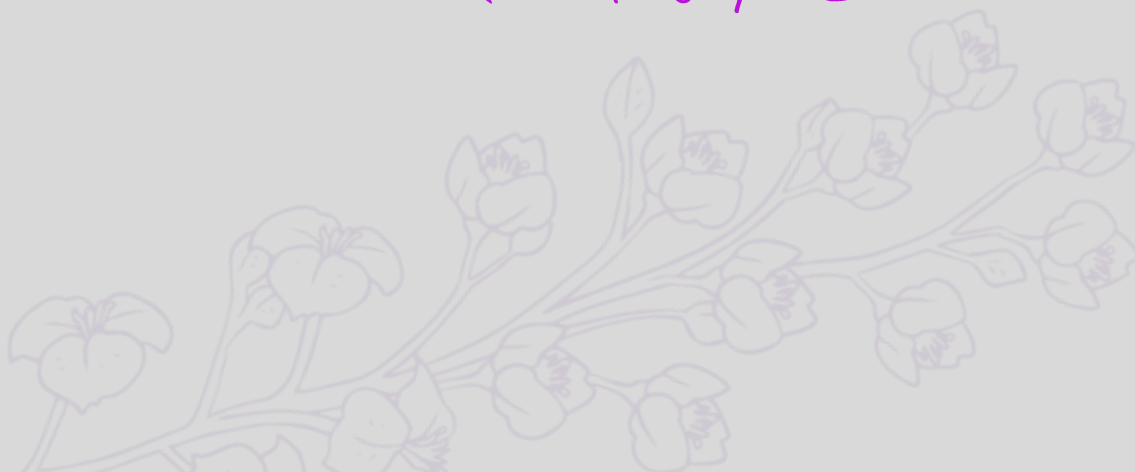
**Bestimmte Körperregionen werden aktiviert**, wenn der Mond in bestimmten Tierkreiszeichen ist. Wenn du also freie Wahl hast, dann halte dich daran.

Es gibt auch die **kosmo-biologische Geburtenkontrolle**, bei der man nach dem Mondstand nicht nur die Fruchtbarkeit, sondern auch das Geschlecht des Babys sehen kann.

Viele alte Kulturen wissen um all das viel mehr als unsere westliche «zivilisierte» Kultur.

**Dieses alte Wissen gilt es wieder mehr auch bei uns zu verbreiten – und DU als HLC kannst wunderbar dazu beitragen.**

DANKE.



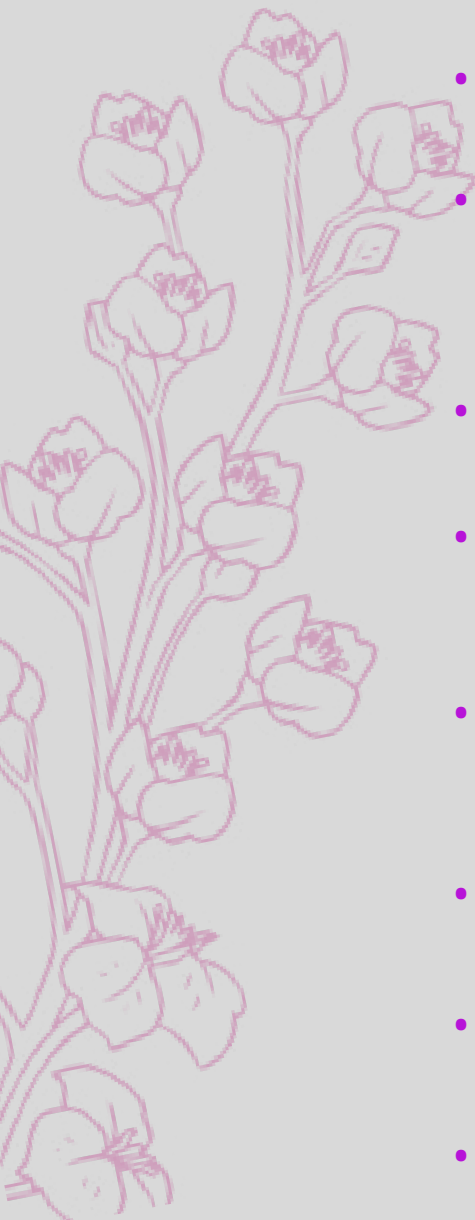
In Apps kannst du alles leicht nachschauen. Beispiel Hüftoperation (Video).

Oder wenn jemand dünne Haare hat / Haare langsam wachsen etc. kann man das begünstigen, wann man zum Frisör geht.

Auch im Garten können bestimmte Kräfte genutzt werden – egal ob du daran glaubst oder nicht (die Schwerkraft wirkt ja auch, auch wenn du nicht darum weißt).

Hier nun die Aktivierung bestimmter Körperregionen:

- **Mond im Widder:**  
Kopfbereich, Augen, Nase, Ohren
- **Mond im Stier:**  
Kiefer, Zähne, Hals, Schilddrüse (kein Zahnarztbesuch!)
- **Mond im Zwilling:**  
Schulter, Arme, Hände (hier kann man sich z. B. leichter im Schulterbereich verziehen ...)
- **Mond im Krebs:**  
Brust, Lunge, Magen, Leber, Galle
- **Herz im Löwen:**  
Herz, Kreislauf, Rücken (keine Bandscheiben-OP! Eher dann aber eine Massage bei Rückenbeschwerden ...)
- **Mond in Jungfrau:**  
Verdauungssystem, Bauchspeicheldrüse, Milz, Nervensystem
- **Mond in Waage:**  
Niere, Blase, Hüfte
- **Mond im Skorpion:**  
Geschlechtsorgane, Ausscheidungsorgane, Immunsystem
- **Mond im Schützen:**  
Oberschenkel, Venen (keine Krampfadern-OP!)



- **Mond im Steinbock:**  
Gelenke, Knochen, Haut
- **Mond im Wassermann:**  
Unterschenkel, Venen
- **Mond in Fische:**  
Füße, Lymphsystem (wichtig für Detox)

Unterstützendes in diesen Phasen geben/machen.

OPs immer bei abnehmendem Mond und Zahn- / Kieferoperationen nicht z. B. bei Mond im Stier.

## **Bei Notfällen natürlich sofort handeln.**

**Wenn man aber die Wahl hat, dann sich nach diesen Rhythmen richten.**

Wenn der Mond schon das Meer beeinflussen kann (Ebbe und Flut), dann wirkt sich der Mond auf vieles andere auch aus (bei Kindern noch mehr, da sie einen höheren Wasseranteil haben!).

**Auch bei der Ernährung ist es interessant auf den Mond zu achten.**

Denn an manchen Tagen verträgst du evtl. etwas, was du an anderen Tagen nicht verträgst. Hier gibt es eine differenziertere Sichtweise, die evtl. der Grund sein kann.

Zudem können konstitutionelle Aspekte (wie z. B. im Ayurveda nach den Doshas) in Betracht kommen.



Mond im Widder/Löwe/Schütze (= Feuerelement)

Eiweiß- oder Fruchttag einlegen (pflanzliches Eiweiß)

Mond im Stier/Jungfrau/Steinbock (= Erdelement)

Wurzelgemüse, Kräuter, Mineralien, Mineralsalz (Himalayasalz)

Mond im Zwilling/Waage/Wassermann (= Luftelement)

Gesunde Öle & Fette (Omega 3/6, Leinöl, Avocados, Chiasamen ...)

Mond im Krebs/Skorpion/Fische (= Wasserelement)

Kohlenhydrate (komplexe, faserige KH! Keine einfachen KH wie Zucker, Weißmehlprodukte, Süßgetränke, ...)



## Schlaf gehört zu einer sehr wichtigen Komponente für unser Wohlbefinden auf allen Ebenen!

Im Schlaf führen wir auch oft Astralreisen durch.

Schlaf ist auch wichtig für physische und psychische Aspekte wie Hormonausschüttung, Regeneration, Abläufe, Schlafrhythmus, Biorhythmus, genügend Schlaf (6–8 h), Ausgeglichenheit, ...

In den REM-Phasen des Schlafs gehen wir oft auf Astralreisen. Dann bist du sozusagen mit deinem energetischen Körper – deinem Astralkörper – auf Reisen. Deine Träume sind oft auch Eindrücke von deinen Astralreisen.

Der Film AVATAR erinnert ein bisschen an diesen Aspekt, da der Avatar immer wieder zum Auftanken zurückkommt und immer mit seiner Auftankstelle verbunden ist.

So findet auch dein Astralkörper immer wieder zurück in deinen Körper, denn er ist energetisch immer mit ihm über die Silberschnur / das Silberband verbunden. Erst wenn der Körper leblos ist, existiert diese Verbindung nicht mehr.

*Wir machen unbewusst  
Astralreisen im Schlaf.*

Dein Astralkörper kann zudem auch spontan aus dem Körper austreten. Dies passiert z. B. bei Schocksituationen, Nahtoderlebnissen oder sehr intensiven Situationen.



Auch ich habe einige dieser Situationen erlebt. (siehe Videobeispiele)

Wenn dein Astralkörper aus dem physischen Körper ausgetreten ist, kannst du z. B. über ihm schweben, nimmst alles aus einer anderen Bewusstseinsphäre wahr, kannst durch Wände gehen, brauchst nicht mehr zu atmen, verspürst eine tiefe Ruhe, ...

Das, was dich im Physischen begrenzt, ist dort nicht mehr relevant.

Es führt dich in eine große Gelassenheit und Ruhe.

Dann kannst du aber auch **im Wachzustand gezielt Astralreisen machen**, was man lernen und üben kann. Dies wird besonders getan, um **sein Bewusstsein spirituell zu erweitern**.

Dies ist bekannt und wird auch bei uns praktiziert.



TM and ©2014 Monte Cook Games, LLC

Gezielte Astralreisen (im Wachbewusstsein) wirken entspannend und bewusstseinsweiternd. Viele finden dabei auch Antworten auf tiefgreifende Fragen.

## Die Intention von Astralreisen ist entscheidend.

Denn hier ist es wichtig, aus höherem Bewusstsein diese Astralreisen zu tätigen, um in höheren Energien umgeben zu sein.


Es gibt auch andere Wege wie z. B. durch Drogen, um diese Reisen zu machen. Davon rate ich dringend ab!

Durch bestimmte Klänge und Töne, die sich auf die Gehirnwellen auswirken, kann man Astralreisen mit einleiten und hervorrufen. Siehe Hinweis auf Neobeats. (Verlinkung)

Viele sind schon häufig an der Schwelle zur Astralreise gewesen und wissen es nur nicht oder sind dann eingeschlafen. Wenn man dann geübt ist, kann man bewusst Astralreisen vor dem Einschlafen unternehmen und es bewusst «mitbekommen».

Es ist ein spiritueller Pfad für alle, die ihr spirituelles Bewusstsein erweitern möchten und sich für diesen Weg gerufen fühlen.

*Je weiter wir als Menschheit  
und im Bewusstsein  
aufsteigen, desto mehr werden  
diese Wege «Standard»  
werden.*



Der Atem gehört auch zu allen Säulen der Ausbildung, aber gerade auch im spirituellen Bereich / Praktiken / Kulturen wird dem Atem sehr bewusst viel Aufmerksamkeit und Bedeutung gegeben.

Bewusstes Atmen ist daher hier im C-Modul enthalten.

*Das Leben startet und endet  
mit dem Atem.*

Der Wortstamm von Atem ist in anderen Sprachen gleichgesetzt mit Geist & Seele.

Im Lateinischen ist das Wort **atmen: spirare. Spirit. Geist.**

Gerade in der spirituellen Kultur wird daher auch dem Atem viel Achtung geschenkt.

In der westlichen Kultur wird überhaupt nicht mehr richtig geatmet – wir haben das auch schon oft in der Ausbildung angesprochen und wie wichtig der tiefe Atem ist – hauptsächlich wird bei uns der Atem als Sauerstofflieferant gesehen. Das ist auch wichtig, damit die Zellen Energie produzieren können und das Immunsystem unterstützt wird.

**Der Atem ist auch wichtig für die Balance des Geistes und der Psyche.**

Tiefes Atmen führt auch schnell zur Entspannung.

In vielen Kulturen wird der Atem gezielt für eine Bewusstseinerweiterung verwendet und auch um Lernphasen und Erfahrungsphasen auszulösen.



**Bestimmte Atem-Techniken** werden in diesen Jahren auch im Westen sehr «gehypt», wie z. B. die «Wim Hof Methode» oder auch «der Verbundene Atem».

## Der Atem wird also auch in unserer Kultur nun mehr beachtet.

Der Atem wirkt sich auf das vegetative Nervensystem (NS) aus, wird dadurch auch mit gesteuert.

Vegetatives NS ist Anspannung/Entspannung = Sympathikus/Parasympathikus.

Durch den hohen Stresspegel ist der Sympathikus heutzutage meist übermäßig beansprucht und der Parasympathikus wenig.

Viele Menschen haben heute Störungen im vegetativen NS und es ist wichtig, den Parasympathikus zu unterstützen.

## Atem ist holistisch, da er auf allen Ebenen wirkt.

Durch eine bewusste Atmung kann der Körper entspannen. Bewusste Atmung kann sich aber auch mental und psychisch positiv auswirken.

Atmen/Lunge hat immer mit Kontakt zu tun – von innen nach außen.

Durch das Atmen können wir uns auch besser anbinden und uns zentrieren.

Der **Atemfluss** sagt auch viel darüber aus, wie das Leben läuft – wenn hier kein Fluss ist, wie z. B. durch eine Blockade wie Asthma, deutet dies auch auf den fehlenden Kontakt hin (zu sich selbst und nach außen).

Beispiel: neugeborene Babys atmen meist absolut frei und ohne Blockaden – gut sichtbar beim Bauch. Entspannte Atmung des scheinbar ganzen Körpers.

Der Atem zeigt auch gut auf, wo Blockaden sind, die z. B. durch Trauma, negative Glaubenssätze, Angst, Schreck etc. entstanden sind. Viele Menschen atmen dadurch nicht entspannt und nicht tief. Auch der Rhythmus ist durch ruckartiges Atmen gestört, rauspressen wie z. B. beim Asthma.



### Überprüfe deine eigene Atmung und beobachte auch deine Kunden darin:

- **Wie tief atmest du?**
- **Wie rhythmisch atmest du?**
- **Atmest du in den Bauch hinein oder nur im Brustbereich?**
- **Was fällt dir einfacher – Ein- oder Ausatmung?**

Atmen an sich ist ein Gasaustausch. Sauerstoff wird eingeatmet, Kohlendioxid wird ausgeatmet.

Eine Ateemeinschränkung hat demnach eine große Auswirkung auf alle Ebenen: körperlich, psychisch, mental. (wie z. B. auch durch eine Maske etc.)

Durch den Atem wird die Entgiftung unterstützt.

In der indischen Lehre wird der Atem als das PRANA bezeichnet. Die Lebensenergie. Alles hat Prana – auch die Pflanzen.

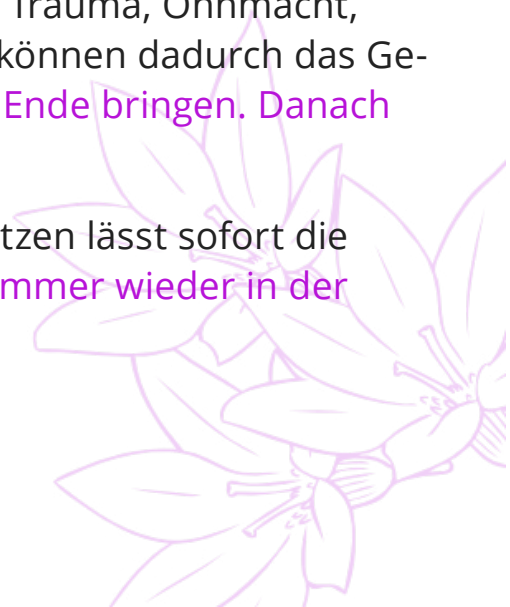
Durch Atmen kann man Schmerzen auch «wegatmen» – dies wird z. B. bei der Geburt angewendet.

Im Rahmen von Emotionen und intensiven Gefühlen wird häufig leider der Atem gestockt – **anstatt durch das bewusste Atmen eine Emotion «durchzuatmen» und aufzulösen.**

Achte auch während der **Begleitung der Kunden** auf das **DURCHATMEN** – gerade **bei intensiven Gefühlen**. Um den Prozess der Gefühlsdurchleitung durch den Atem zu unterstützen und aufzulösen.

Denn bei großen Emotionen – wie Trauer, Schock, Angst, Trauma, Ohnmacht, Verzweiflung, Wut etc. – hören viele auf zu atmen – und können dadurch das Gefühl nicht **durchfühlen und auflösen und den Prozess zu Ende bringen. Danach kommt die Entspannung.**

Gerade bei einschränkenden, blockierenden Glaubenssätzen lässt sofort die Atmung nach und wird flach – **ermutige deinen Kunden immer wieder in der bewussten, tiefen Atmung zu bleiben.**



Eine sauerstoffhaltige Atmung **regt den Stoffwechsel an, Immunsystem und Verdauung werden gefördert und auch für die Muskulatur ist sie sehr wichtig.**

Auf der geistig-seelische Ebene kann durch eine gezielte tiefe Atmung **eine positive Frequenz erreicht werden!** Dadurch auch positive Gefühle «eratmen».

Durch z. B. den **verbundenen Atem** (harmonische Ein-/ Ausatmungswelle) oder durch **3–4 Sek innehalten zwischen Ein- & Ausatmen** kannst du für dich selbst erleben, welche Form dir mehr entspricht.

Durch **bewusstes Atmen bist du schneller wieder in Kontakt mit dir selbst und in Verbindung/Angebundensein.** Dadurch fühlst du dich sicherer und eingebettet in der universellen Energie und auch in Frieden.

### **ÜBUNG:**

Lege deine Hände auf den Bauch, schließe die Augen und konzentriere dich erst einmal nur auf deinen Atem. Fühle wie sich deine Hände durch deine tiefe rhythmische Ein- und Ausatmung heben und senken. Bleibe 2–3 Min. nur in der Aufmerksamkeit bei deinem bewussten tiefen Atem und Atemrhythmus.

Wie fühlst du dich danach?



Schamanismus gehört als eine wichtige Komponente in den spirituellen Bereich.

Schamanismus ist schon seit jeher bekannt und als Schamanen bezeichnet man besonders die geistigen/spirituellen Führer – gerade in vielen Urvölkern, wie z. B. bei den Indianern, in Sibirien oder auf Hawaii.

Der Schamane kann zwischen den Welten wandern, kennt sich mit den geistigen Ebenen gut aus und kann sich dort auch hinbegeben.

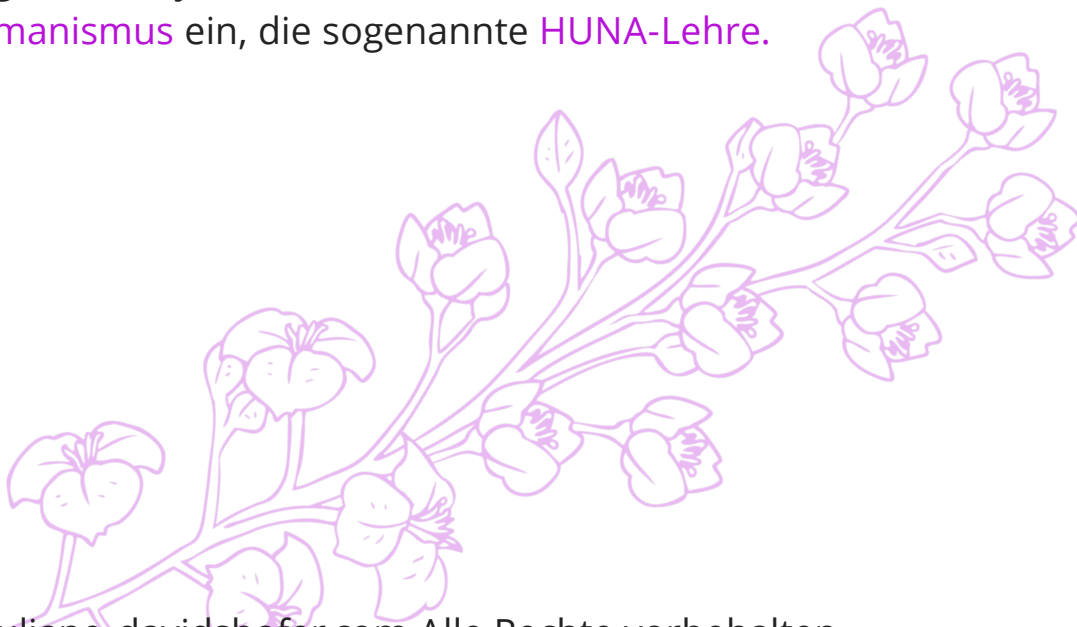
Ein Schamane sieht in allem das geistige Wesen – auch in den Naturanteilen wie Berge, Steine, Tiere etc.



Es werden auch viele Rituale von Schamanen getätigt – auch mit vielen Bestandteilen der Natur. Man sieht z. B. bei den Indianern viele Federn, Kräuter, Tiersymbole, medizinische und natürliche Substanzen für andere Bewusstseinszustände, Tanz- & Trommelrituale, Einweihungen, Trancereisen, Sonnentanz, Feuer-Zeremonien bei bestimmten Mondphasen.

Der Schamane taucht in das Reich der Seelen ein und «übersetzt» dies in die hiesige Realität.

Hier gehen wir jetzt etwas auf den sehr bedeutsamen hawaiianischen Schamanismus ein, die sogenannte HUNA-Lehre.



## Die 7 schamanischen Prinzipien von HUNA

**HUNA (= das verborgene Wissen, das Geheimnis)** ist in den letzten Jahren sehr am Aufblühen, auch in unserer Region. **HUNA** ist die spirituelle Lebensphilosophie aus der alten hawaiianischen Kultur, bei der man auch Verstand und Intuition verbindet und das Leben viel ausgeglichener leben kann.

Für viele ist Hawaii auch eine Faszination und viele sind vom dortigen Lebensstil verzaubert, der von der HUNA-Lehre geprägt ist.

Im Rahmen der **HUNA-Lehre** gibt es viele praktische **Techniken und Bereiche** – wie z. B.

- das schon gelernte Vergebungsritual **H'oponopono**.
- **Lomi Lomi** – sind ganz fantastische Massagetechniken und – Bewegungen mit warmem Öl, die wirklich himmlisch sind. (sehr zu empfehlen – auch für die seelische Seite)
- **Aloha Mana** – energetische Heiltechnik
- **Pico Pico** – Atemtechnik
- **Hula Hula** – Tanz- und Bewegungstechnik der HUNA-Lehre



## Die 7 schamanischen Prinzipien der HUNA-Lehre

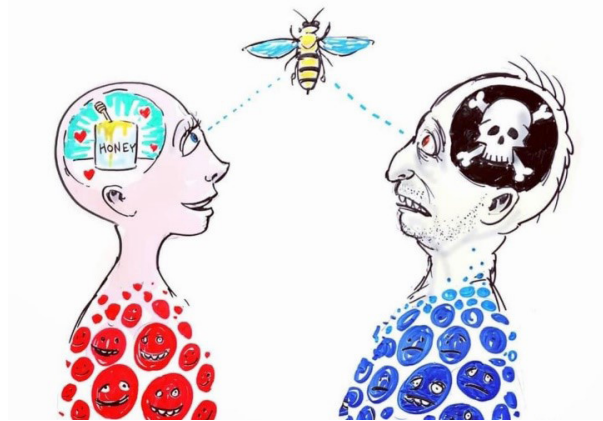
(Durch die Ethnologen Serge Kahili King & Max Freedom Long wieder verbreitet worden – so wie auch das Wissen vieler andere spiritueller Kulturen eine neue Beachtung bekommt.)

**IKE** – die Welt ist so wie du sie siehst. (Es kommt auf DICH an wie die Welt ist. Z. B. sieht jemand einen Löwenzahn und ist fasziniert. Ein anderer sieht allerdings nur Unkraut darin.)



*The moment you change your perception,  
is the moment you rewrite the chemistry  
of your body.*

– Dr. Bruce Lipton



**KALA** – es gibt keine Grenzen. Trennung ist eine Illusion (die evtl. nützlich ist). Alles ist verknüpft.

**MAKIA** – Energie folgt der Aufmerksamkeit. Alles ist Energie, die verändert werden kann.

**MANAWA** – jetzt ist der Augenblick der Macht! Jetzt bist du! Jetzt kannst du alles bewirken. (Nicht: mit Gefühlen und Erinnerungen an die Vergangenheit binden oder deine Geschichte NEU schreiben. Siehe auch Eckart Tolle.)

**ALOHA** – das offene Herz und die Liebe. Lieben heißt glücklich zu sein mit dir – wer immer du gerade bist! Dann bringt es dich näher zu deiner Selbstliebe und der Liebe zum Leben.

**MANA** – Alle Macht kommt von innen. Auch die Berge, Tiere, ... Alles, was passiert, kommt aus dem Inneren heraus. Alles besitzt Macht – daher achtsamer, respektvoller Umgang mit der Macht.

**PONO** – die Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit. Das Mittel bestimmt den Zweck. Was ist die Intention hinter etwas?

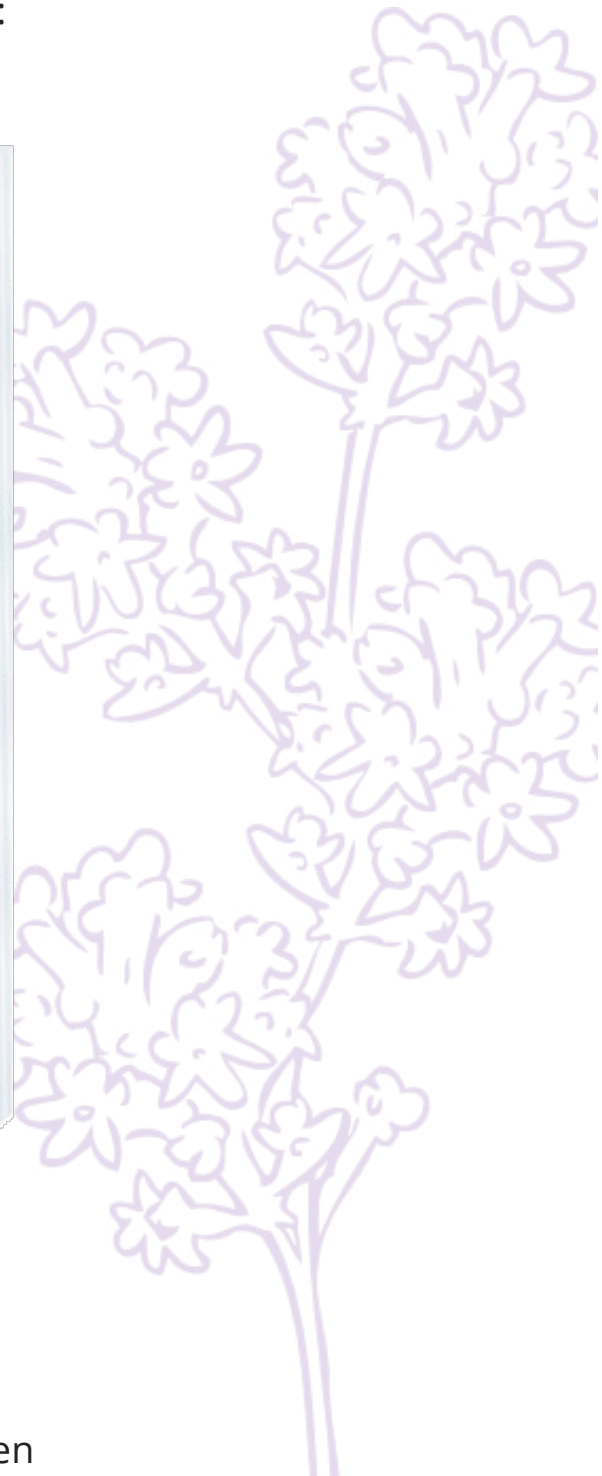
Ein paar schamanische Grundhaltungen:

**ERWARTE IMMER DAS BESTE!**

**VERTRAUE DIR SELBST!**

**SEGNE DIE GEGENWART!**

Wärmstens **empfehle ich dir dieses wundervolle HUNA-Kompodium**, das dir viel Segen in vielen Bereichen des Lebens bringen wird:



Das momentane Zeitfenster der intensiveren Transformation, das ca. 20 Jahre dauert und schon **besonders seit 2012 klar läuft**, wird etwa 2030/35 dann in **das Goldene Zeitalter** übergleiten.

Genaue Zeitangaben kann man nicht machen, aber es hat sich ja **bereits energetisch und spirituell, genauso im Bewusstsein, viel verändert in den letzten Jahren.**

Aus spiritueller Sicht ist das gut zu sehen und nimmt immer mehr zu in den nächsten Jahren.

Sowohl bei dir selbst als auch allgemein.



**Als HLC kannst du nicht nur dadurch, dass du all das Wissen aus der Ausbildung selbst lebst, sondern auch zudem vermittelst, dadurch mitwirken an dem Übergang und Aufstieg in die andere Dimension.**

Je mehr du darin stabil bist und es lebst, desto mehr wird dein Umfeld davon betroffen sein und sich der Aufstieg mit manifestieren. Wir sind alle miteinander verbunden ...

Auch die anderen Kulturen, wie Indianer, Schamanen etc., die sehr verbunden sind mit allem, verbreiten dieses Bewusstsein.

**Die Würdigung des Lebens und dessen,  
was mehr als nur die Materie ist,  
ist die Essenz dessen, was du bist!**



**Ich appelliere noch einmal an deine Schöpferkraft, an dein spirituelles Bewusstsein, an die Kraft und Magie, die du bewirken kannst!**

Höre auf dich klein zu denken!

Höre auf dich klein zu sehen!

Höre auf dich klein zu reden!

Fang an, wirklich in deiner spirituellen Größe DAS zu leben, was du als Mensch hier ursprünglich bist:

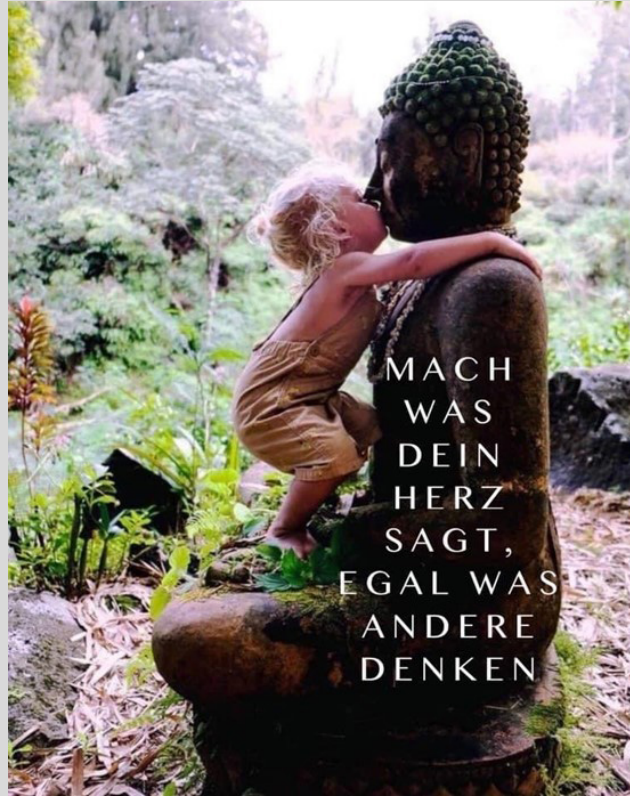
Du bist ein göttliches, schöpferisches, geistiges und magisches Wesen, das jetzt auch im irdischen Bereich leben darf.

Das Einzige, was dich davon abhält, bist du selbst!

**Trau dich in diese spirituelle göttliche Königinnen-Energie einzutauchen, die du ja ursprünglich bist.**



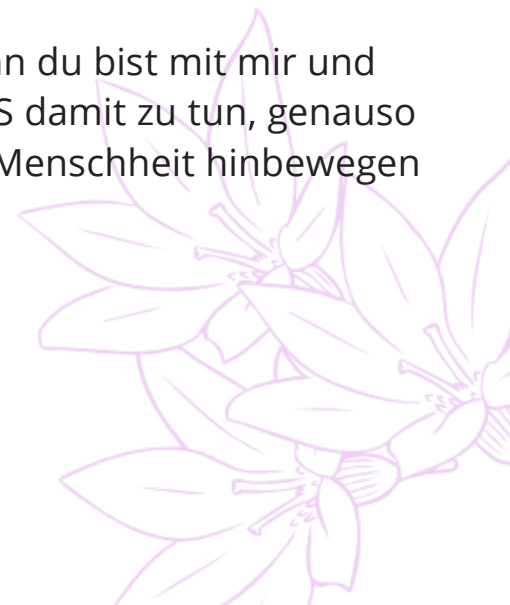
**Achte viel mehr auf dieses innere Wissen,  
all diese Impulse aus deinem Herzen,  
deine Intuition – auf all das, was aus deinem  
Herzen hinaus will!**



Hör auf deine Zügel zu halten und mit angezogener Handbremse auf allen Ebenen «rumzueiern».

*Die Welt braucht DICH  
in deiner absoluten Kraft!*

Du wirst deine Power sowieso nicht missbrauchen – denn du bist mit mir und meinem Wirken in Resonanz gegangen, um etwas GUTES damit zu tun, genauso wie ich: das Paradies zu erschaffen. Das, wo wir uns als Menschheit hinbewegen (auch wenn es nicht immer so scheint ...).





**Lass es nicht auf andere ankommen! Sei du die Veränderung, die du dir wünschst.**

Halte dich nicht an Kleinigkeiten auf, die du entweder sowieso nicht ändern kannst oder von der Frequenz niedrig sind und keinen weisen Wert haben.

Kanalisiere deine Essenz, deine Energie, deine Kraft, deine Liebe und deine Vision. Kanalisieren Sie all das, was in dir steckt, auf die Veränderung, die du dir in deinem Herzen wünschst und all das, was wir als Lichtarbeiter gemeinsam bewirken und erschaffen.

**Wir können das Paradies erschaffen – wenn du bereit bist, all das Gelernte umzusetzen und dein Umfeld damit anzustecken und zu ermuntern, es auch zu tun.**

**Du weißt in deinem Inneren, dass das, was ich hier sage die absolute Wahrheit ist – es strömt aus mir hinaus ...**



Hier spricht eine andere Kraft durch mich hindurch, die dich berühren und aufrufen möchte, das Gleiche zu tun.

**Wir sind alle auf einer Ebene gleich, die außerhalb dessen ist, wie unsere menschliche Bewertung ist.**

Wir sind alle aus derselben göttlichen Quelle, **wir haben alle dieselben göttlichen spirituellen Fähigkeiten**, wenn wir sie nicht selbst blockieren und alte blockierende mentale Dinge recyceln.

**Wenn du all das hier Erworbene von der Ausbildung anwendest, kannst du Quantensprünge machen.**



**Lass deine Seele, dein Herz und deinen Spirit durch dich sprechen und wirken.**

*Trage deine Essenz in die Welt und verzaubere sie.*

Damit wir alle gemeinsam in eine wunderbare neue Zeit gehen können:  
das Goldene Zeitalter, das Paradies.

**DANKE, dass du jetzt hier inkarniert bist.**

**DANKE für dein Sein.**

**DANKE für dein Wirken.**

