

## Weitere Tipps und Übungen zur Schwingungserhöhung und Integration nach der 12-Strang-Aktivierung

- Meditation zur Integration, die du von uns nach dem Seminar bekommen hast.
- **Herzatmung:** Die Herzatmung: Atme in dein Herzzentrum, in der Mitte deines Brustkorbes ein, halte die Luft einen Moment an und lasse beim Ausatmen die Atemluft, aufgeladen mit deiner Herzenergie, in jede Zelle deines Körpers und in dein Energiefeld um deinen Körper herum, fließen. Mache das immer wieder am Tag, sodass es zu deinem beliebten Atemmuster wird.
- **Höre hochschwingende Musik / Heilfrequenzen / Alpha-Wellen-Musik**, auch gut als Hintergrundmusik beim Arbeiten; beispielsweise über [www.neowake.de](http://www.neowake.de) oder YouTube oder über Meditations-Apps wie InsightTimer .
- **Verbinde dich mit deinem Herzen.** Idealerweise bewusst am Morgen, um so in den Tag zu starten und dann immer wieder tagsüber damit verbinden.
- **Hole weitere Helfer dazu:** Verbinde dich mit deinem geistigen Team, verbinde dich mit den Engeln, mit dem eigenen Krafttier, mit den Ahnen. Je nachdem, was dir gerade gut tut und was dich unterstützt.
- **Stelle dich unter die Lichtdusche:** Verbinde dich mit den höheren Sphären, mit den Engeln, Lichtwesen, mit der Quelle – je nachdem, wozu du einen Bezug hast und lasse dann weissgoldenes Licht von oben auf dich herabregnen, wie ein warmer Sommerregen, oder wie ein Wasserfall.
- Gedankenhygiene: Unsere tagtäglichen Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Frequenz ganz enorm. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, zum Beispiel von Angst, verändert und prägt uns und auch unsere Epigenetik. Die Gene reagieren auf unsere Gedanken und Gefühle. Sei dir immer mehr bewusst, wo sich deine Gedanken gerade befinden und hole sie bewusst zurück in das hier und jetzt.

**Geh mit uns in Dein bestes Leben aller Zeiten!**

- **Umgib dich mit Menschen und Meinungen, die dir gut tun.** Die dich in positive Stimmung versetzen und die dich an deine Größe und Schöpfermacht erinnern. Vermeide Dinge und Menschen, die runterziehen. Grenze dich ab, wenn dir etwas nicht gut tut.
- **Begrenze die Zeit in sozialen Online-Netzwerken** wie Instagram, YouTube oder Facebook und schaue nur Inhalte an, die aufbauend und inspirierend wirken. Tipp: Nutze die Zeitkontrolle-Funktion des Smartphones und/oder stelle Handy-Farben in den Einstellungen auf schwarz-weiß.
- **In die Natur gehen:** Mache einen Spaziergang im Wald, laufe barfuß über Wiesen, schaue in die Ferne oder gehe in einen Park oder an einen Fluss. Die Natur erdet uns und verbindet uns wieder mit unserer Essenz. Sie ist eine natürliche Schwingungserhöherin und erinnert uns an unser ursprüngliches Sein.
- **Tanzen, deinen Körper spüren, mit dir selbst verbinden:** Unser Körper ist unser wichtigster Verbündeter, um alle Facetten der menschlichen Erfahrung hier auf der Erde zu erleben. Deshalb dürfen wir ihn immer wieder in unsere geistige und spirituelle Entwicklung miteinbeziehen. Bewegung bringt stockende Energie ins Fließen und du kommst wieder in Verbindung mit dir selbst. Und: sie macht Spaß – und Freude und Leichtigkeit haben eine sehr hohe Schwingung!

**Versuche immer wieder einige dieser Aspekte in deinen Tag zu integrieren und denke daran:  
Es geht nicht um Perfektion, sondern um Bewusstsein!**

**Geh mit uns in Dein bestes Leben aller Zeiten!**