

Soforthilfe bei Fremdenergien

Wie du Fremdenergien loswirst &
sofort spürbar mehr Kraft &
Klarheit gewinnst



Dein Alltags-Guide

SOFORTHILFE, um freier zu fühlen & Energieabzug zu stoppen

Wenn du dich müde, ausgelaugt oder innerlich fremd-gesteuert fühlst, ohne dass es einen offensichtlichen Grund gibt, steckt oft mehr dahinter als Erschöpfung oder Stress.

Die Energiefelder deines Körpers stehen ständig im Austausch mit Menschen, Räumen und Feldern. Deshalb ist auch jeder empfänglich für elektromagnetische Strahlungen, Fremdenergien, Besetzungen, Anhaftungen, Ladungen oder sonstiger energetischer Angriffe oder Störungen.

Manchmal bemerkst du es kaum oder erst zeitlich versetzt. Du erkennst es z.B. an plötzlichen Gefühls- und Stimmungsschwankungen, unbegründeter Gereiztheit, Nebel im Kopf, Herzrasen, Unruhe, Leere, Energielosigkeit, Schmerzen oder an fremden Gedanken.

Häufig reagieren wir erst, wenn unser eigenes Energiefeld schon im Stress ist oder der Körper längst überlastet und verspannt ist. Genau hier setzt dieser AlltagsGuide an.

Du bekommst fünf direkt anwendbare Sofortmaßnahmen, die dein Energiefeld klären und dich von Fremdenergien entkoppeln. Nutze sie, um schnell wieder ganz bei dir anzukommen und um deinen Energielevel wieder zu stärken.

Du wirst fühlen, das es funktioniert.

Übung 1 **Bewusstes Atmen**

Dein Atem entscheidet darüber, wie dein System schwingt. Mit dieser Übung bringst du dich in wenigen Minuten in Balance. *Gehe in diesen Schritten vor:*

1. Sitze aufrecht. Atme tief und langsam durch die Nase ein und aus. Achte dabei auf lange, gleichmäßige Atemzüge. Spüre bewusst, wie sich dein Brustkorb und dein Bauch dabei bewegen. Nun steuerst du deinen Atem, in dem du mindestens doppelt so lange ausatmest als du einatmest.
2. Gehe über in die **Wechselatmung**: Verschließe mit dem rechten Daumen dein rechtes Nasenloch und atme ruhig durch das linke Nasenloch ein.
3. Halte den Atem für einen Moment an.
4. Dann verschließe mit dem Ringfinger dein linkes Nasenloch und atme rechts langsam wieder aus.
5. Atme rechts ein, halte erneut kurz an und wechsele wieder. Links ausatmen, links einatmen, rechts ausatmen – immer im Wechsel.

Wiederhole diesen Ablauf 8- 12 mal. Das entspannt dich sofort und bringt dein Energiefeld wieder in Harmonie.



Übung 2 **Visualisiere & Imaginiere**

Schließe für einen Moment die Augen und stelle dir bildhaft vor, wie alles, was dich belastet oder nicht zu dir gehört, aus deinem Körper und deinem Feld abfließt. Über deine Füße in die Erde, über deine Haut nach außen. So, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Variante 1: Du kannst dir dabei einen Strudel oder einen dynamisch drehenden Wirbel vorstellen, der alles Störende und Fremde aus deinem Feld schleudert.

Variante 2: Du stellst dich unter eine imaginierte Lichtdusche. Unter dieser Dusche aus strahlend, hellem Licht, das von oben auf dich herabströmt, wird jede Zelle durchdrungen und gereinigt und fremde Informationen und Überlagerungen wegespült.

Wenn du spürst, dass dein Feld frei und klar ist, folgt die AUFLADUNG. Lass in deiner Vorstellung goldenes oder kristallines Licht oder eine sanfte Energie einströmen, bis dein Feld wieder kraftvoll aufgeladen ist und stabil schwingt. TIPP: Lade dir noch eine andere Schwingungsqualitäten ein, wie z.B. Freude, um dein Feld nach der Klärung neu zu informieren. Am Ende spüre, wie du und dein Energiefeld in dieser Qualität strahlen.

Übung 3 Schutzwall

Bevor du einen Raum betrittst oder auf andere Menschen triffst, triff innerlich eine klare Entscheidung für dich, die auch gefühlt so wahrnimmst:

„Ich bin und bleibe in meiner Präsenz & halte meinen Raum.“

Diese geistig-energetische Ausrichtung verändert sofort, wie du wahrgenommen wirst. Dein Feld wird automatisch stabiler.

Tipp: Sollte dich jemand energetisch schwächen oder dir eine Situation unangenehm werden, verschränke deine Arme und drehe den Oberkörper leicht zur Seite. Kinder machen das instinktiv, wenn sie sich schützen wollen und genau so wirkt es auch bei dir: Dein Energiefeld baut wie eine Art Schutzwall auf, du wirkst weniger angreifbar und dein Solarplexus bleibt geschützt, was meistens zuerst angegriffen wird (wenn auch unbewusst). Nutze diese einfache Geste immer dann, wenn du einen inneren Schutzrahmen brauchst.

Bitte das Lächeln nicht vergessen;-)

Übung 5 Energetischer Cut

Wenn du spürst, dass etwas an dir haftet, dich beeinflusst oder beschwert, setze bewusst einen inneren Schnitt, der alles trennt, was nicht zu dir gehört.

Sprich dazu ruhig oder laut den Satz:

„Stopp! Ich bin jetzt in meiner Präsenz & beziehe meinen eigenen Raum.“

Stell dir nun vor, um dich herum verlaufen feine, energetische Fäden: unsichtbare Verbindungen zu Menschen, Situationen oder Feldern, die gerade nicht mehr zu dir gehören. Nimm diese Fäden einen Moment lang wahr. Visualisiere, wie aus deinem Inneren ein kraftvolles, klares Licht aufsteigt, das diese negative Verbindungen sanft und eindeutig löst.

Keine Gewalt oder Kampfennergie! Mach es in friedlicher spielerischen Leichtigkeit! Die Fäden lösen sich oder ziehen sich zurück oder transformieren einfach.

Atme dabei ruhig und gleichmäßig weiter. Spüre, wie dein Feld sich klärt, freier und weiter wird.

Je klarer du in deiner Absicht bist, dass diese Verbindungen jetzt entfernt sind, desto stärker wird dein Energiefeld darauf reagieren.

Übung 3 Umhüllen

Wenn du spürst, dass Gedankenfragmente, Stimmungen oder fremde Energien in deinem Feld hängen bleiben, setze bewusst einen Reset.

Sprich in gefühlter Absicht leise oder laut diese energievollen Worte:

„Ich bin ich in meiner Essenz. Mein Feld ist klar & frei von Anhaftungen. Es löst sich das, was nicht meiner Essenz entspricht.“

Atme dabei selbstbewusst und kraftvoll ein und aus. Stell dir vor, wie aus deinem Solarplexus ein warmes, strahlendes Licht in alle Richtungen fließt und deinen Körperraum von innen heraus stärkt. Alles, was nicht zu dir gehört, wird dabei sanft transformiert und entlassen. Lass dieses Licht weiter nach außen strömen, bis es dich vollständig umhüllt – wie eine schützende Lichtkugel oder ein energetischer Kokon. Wiederhole innerlich oder laut deine Absicht. Vertraue darauf: Sobald du diese klare Absicht setzt, folgt dein System automatisch. Spüre nach, wie dein Feld ruhiger, weiter und stabiler wird. Besonders wirksam ist diese Übung nach intensiven Begegnungen oder in Umfeldern, die dich fordern.



Ich habe früh gemerkt, dass ich anders bin und anders wahrnehme, als andere. Ich konnte lange Zeit nicht damit umgehen, die Störungen, Stimmungen, Spannungen, unausgesprochene Dinge in meinem Umfeld zu spüren. Man sagte mir, ich sei zu chaotisch, zu verspielt, zu naiv, zu sensibel, zu unkonzentriert und zu sprunghaft. Ich konnte weder meinen Fokus halten, noch meine Grenzen setzen.

Durch das ständige Verbundensein mit Feldern, Emotionen, fremden Energien war ich oftmals überfordert und im Stress aber irgendwann habe ich erkannt, dass ich NICHT der Fehler bin, sondern meine Energiefelder offen und empfänglich für Frequenzen sind. Heute kann ich damit souverän umgehen und habe vielen Menschen geholfen, ihre Hochsensibilität zur RealitätsGestaltung zu nutzen. Vielen Jahren arbeitete ich als Körper- und Energietherapeutin, habe Gesundheitsprofis ausgebildet und gebe nun mein Wissen im Forum für Gesundheit weiter.

Du kannst auch deine Sensibilität mit ein bisschen Training zum perfekten Navi fürs ganze Leben nutzen.

Im Forum für Gesundheit finden regelmäßig Kurse statt, die dich befähigen, deine Intuition zum Alltagswerkzeug zu machen, um ein glückliches und leichtes Leben zu genießen.

Forum für Gesundheit:

www.yousenses.org



Damit dich Fremdenergie nicht länger ausbremst

Klarheit, Gesundheit auf allen Ebenen und energetische Stabilität brauchen manchmal mehr Support, weil alles sehr komplex und mehrdimensional miteinander vernetzt ist.

Vielleicht fehlen dir nur ein paar kleine Impulse oder eine umfassendere Bereinigung deines Feldes. **Denn das Feld bestimmt immer!** Und die wenigsten können weder Felder lesen, noch sie klären. Sinnvoll wäre es, denn fremdenergetische Belastungen haben unfassbar negative Konsequenzen für die geistig-energetische und physische Gesundheit.

Wenn du ahnst, dass dir Unterstützung guttun könnte, dann hast du hier gleich **zwei Möglichkeiten**:

-  1. Du kommst in unsere Community
-  2. Du wählst den direkten Austausch - ein kurzer Call

Mehr Info zum Forum:
www.yousenses.org