

Anja Wagner

Soforthilfe bei Fremdenergien

Löse deine Fremdenergien für spürbar
mehr Kraft & Klarheit im Alltag



ALLSENSES®
Energiemedizin

Wer bin ich



Ich bin Anja Wagner.
Ich habe früh gemerkt, dass ich mehr wahrnehme als andere. Schon als Kind war da dieses feine Gespür: Stimmungen, Spannungen, unausgesprochene Dinge. Lange dachte ich, genau das wäre mein Handicap: zu offen, zu empfänglich, zu sensibel, zu schnell leer, zu wenig Fokus, zu wenig Grenze zwischen mir und der Welt.

Bis ich erkannte, dass ich NICHT der Fehler bin. Sondern meine Energiefelder sind offen, damit war ich ständig verbunden mit Feldern, Emotionen, fremden Energien.

Bis ich erkannte, dass ich NICHT der Fehler bin. Meine Energiefelder waren offen, ständig verbunden mit fremden Feldern, Emotionen, Energien. Genau diese Offenheit brachte mich aus der Spur: plötzlich müde ohne Grund, ungeduldig, benebelt im Kopf, gefangen in einer emotionalen Achterbahn – ohne dass außen etwas geschah. Erst als ich begriffen habe, was wirklich wirkt – und wie man diese Felder bewusst klärt und führt – hat sich alles verändert.

Heute weiß ich: **Sensibilität ist ein Vorteil.**

Seit 15 Jahren arbeite ich als Körper- und Energietherapeutin. Seit 2020 leite ich eine Akademie für Energiemedizin und bilde Gesundheitsprofis aus.



Dein Alltags-Guide

um dich sofort besser zu fühlen &
wieder Energie zu haben

Bist du oft müde, ausgelaugt oder innerlich fremdgesteuert, ohne dass es einen offensichtlichen Grund gibt, dann steckt oft mehr dahinter als Stress.

Die Energiefelder deines Körpers stehen ständig im Austausch mit Menschen und Räumen. Aber dadurch dringen auch **fremde Energien** in dein Feld ein, die nicht zu dir gehören.

Manchmal merkst du es kaum. Manchmal schlägt es plötzlich durch: Gereiztheit, Nebel im Kopf, Herzrasen, Unruhe, Leere. Dieser Guide zeigt dir 5 Möglichkeiten, dein Feld zu stärken.

Wie ist der Alltags-Guide zu nutzen,
schau das Video



Du wirst fühlen, das es funktioniert.

Anja Wagner

Übung 1

Bewusstes Atmen

So einfach es klingt: Dein Atem entscheidet darüber, wie dein System schwingt. Mit dieser Übung bringst du dich in wenigen Minuten zurück in Balance. Gehe in zwei 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. Halte den Atem für einen Moment an. Dann verschließt du mit dem Ringfinger dein linkes Nasenloch und atmet rechts langsam wieder aus.

Direkt im Anschluss atmest du rechts ein, hältst erneut kurz an und wechselst wieder. Links ausatmen, links einatmen, rechts ausatmen – immer im Wechsel. Wiederhole diesen Ablauf 8-12 mal. Damit harmonisierst du dein Energiefeld und löst Spannungen.



Übung 2

Visualisiere die Entladung

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

Du kannst dir dabei Spiralbewegungen, Vortexe oder Spiegel vorstellen, die alles Störende aus deinem Feld ziehen. Besonders wirksam ist eine Lichtdusche: Strahlend helles Licht, das von oben auf dich herabströmt, jede Zelle durchdringt und dabei fremde Informationen und Überlagerungen abspült.

Wenn du spürst, dass dein Feld leer und klar ist, folgt der wichtigste Schritt: die Aufladung. Lass in deiner Vorstellung goldenes Licht oder eine sanfte Energie in dich einströmen – bis dein System wieder ruhig, kraftvoll und stabil schwingt.

Du musst nichts erzwingen. Dein System folgt den inneren Bildern ganz von selbst.

Übung 3

Schutzwall bei Begegnungen

Bevor du einen Raum betrittst oder auf andere Menschen triffst, triff innerlich eine klare Entscheidung für dich: „*Ich bin in meiner Präsenz und halte meine Raum.*“ Diese stille Ausrichtung verändert sofort, wie du wahrgenommen wirst.

Wenn du spürst, dass dir jemand zu nah kommt oder eine Situation unangenehm wird, mach lockere Fäuste und verschränke bewusst die Arme vor deinem Oberkörper und verstecke die Fäuste.

Kinder machen das instinktiv, wenn sie sich schützen wollen – und genau so wirkt es auch bei dir: Dein Energiefeld schließt sich, du wirkst klarer und weniger angreifbar. Nutze diese einfache Geste immer dann, wenn du einen inneren Schutzrahmen brauchst.

 **Lächeln nicht vergessen!**



Übung 4

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 und 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, kein Kampf – die Fäden lösen sich, 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 innerlich entscheidest, dass diese Verbindungen jetzt entfernt sind, desto deutlicher wird dein System darauf reagieren.

Übung 5

Energetisches Umhüllen

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

Sprich ruhig oder laut den Satz: „**Ich bin in mir - im Hier und Jetzt. Mein Feld ist klar, heil und versorgt.**“

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.

Damit dich Fremdenergien nicht länger ausbremsen

Du hast die 5 Sofortmaßnahmen umgesetzt oder bist gerade dabei – und jetzt?

In einem unverbindlichen **Impuls-Call** profitieren die meisten enorm, weil wir gemeinsam schauen und ich dir Klarheit darüber gebe:

- was genau dir jetzt sofort Energie schenkt.
- wo du Fremdenergien anziehst.
- welche ersten Schritte dran sind.



Nutze den kostenfreien Impuls-Call

Kein langes Konzept, sondern ein klarer Impuls, der dich in Bewegung bringt und deine Energie auf das nächste Level hebt!

