

# Quo Vadis?



## 1. Änderung im Schlafrhythmus

Störungen während des Schlafes, heiße Füße, zwei- oder dreimal in der Nacht Aufwachen. Sich müde und schläfrig fühlen nach dem Aufwachen. Spontane Kurzschlaf tagesüber. Der 3. Turnus Schlafmodus stellt sich oft ein: etwa 2-3 Stunden schlafen, aufwachen, noch 2-3 Stunden schlafen, wieder aufwachen, noch mal 2-3 Stunden schlafen. Andere Menschen beobachten, dass sie mit weniger Schlaf auskommen bzw. weniger Schlaf brauchen. In letzter Zeit, fühlen manche Menschen enorme Energiewellen durch Ihren Körper durchgehen, die scheinbar ihren Ursprung im Kronenchakra haben. Auch diese Wellen können den Schlaf beeinflussen.

**Tipp:** Gewöhne dich daran. Sei im Frieden mit dieser Energie und mach dir keine Sorgen wenn du meinst nicht genug Schlaf zu bekommen (Sorge, die manchmal mehr Schlaflosigkeit verursachen kann). Du wirst gut durch den Tag kommen wenn du darauf vertraust, dass du die richtige Menge bekommen wirst, von allem was du brauchst. Du kannst auch von Zeit zu Zeit dein Höheres Selbst um einen erholsamen Schlaf bieten. Solltest du in der Nacht nicht schlafen können, nimm dir diese Zeit um was schönes zu machen, um zu meditieren, um eine Poesie zu lesen, Tagebuch schreiben oder auf dem Mond zu schauen. Dein Körper wird sich dem neuen Maßstab anpassen.

## 2. Aktivität im Scheitelchakra (Kronenchakra)

So was hören, das ähnlich wie ein Gebimmel klingt, Jucken, Kribbeln und Schüttelfrost auf der Kopfhaut und / oder der Wirbelsäule. Ein Gefühl von einer energetischen Vibration auf der Oberseite des Kopfes, als ob du unter einer Energiedusche stehst. Manchmal fühlt es sich wie einen leichten Druck an, als ob jemanden dir einen Finger auf den Scheitel drückt. Wie in Absatz 1 erwähnt, erleben wir riesige „Energieförderungen“ durch den Kronenchakra. Wir können einen allgemeinen Druck fühlen, als ob du deinen Kopf in einem sehr weichen Helm drin stecken hättest.

**Tipp:** Du brauchst dich nicht zu beunruhigen. Dies ist die Öffnung des Scheitelchakra. Solche Empfindungen zeigen dir nur, dass du offen bist um die göttliche Energie zu empfangen.

## 3. Plötzliche Emotionswellen

Konvulsives Weinen, sich plötzlich wütend fühlen, depressiv, traurig oder sehr unzufrieden. Reizbarkeit bei der geringsten Provokation. Die Emotionen schlagen Purzelbäume. Oft ist der Druck oder die angestauten Emotionen im Herzchakra -in der Mitte der Brust- spürbar (bitte nicht verwechseln: Wir sprechen hier von energetischem Herz, nicht von physischem).

**Tipp:** Nimm deine Gefühle an wie sie auftreten, segne sie und lass sie gehen. Spüre den emotionalen Gehalt an Energie im Herzchakra. Erweitere es auf alle deine Felder und atme tief aus dem Bauchnabel in die obere Brust. Fühle die Emotionen aber erlaube ihnen, dass sie verdampfen. Lenke sie nicht auf jemanden. Sie sind die Reinigung der Vergangenheit. Falls du Hilfe brauchst sag laut, dass du alle diese alten Geschichten gehen lassen willst und biete dein Höheres Selbst um Rat. Du kannst auch die Engel der Gnade (weiße Kristallenergie) um Hilfe bitten damit sie dir helfen diese Emotionen einfach und sanft gehen zu lassen. Bedanke dich bei deinem Körper, der dabei ist sich/dich von alten Geschichten zu reinigen um so dafür sorgt, dass keinen späteren Schaden entstehen in dem sie bei dir bleiben und wirken. Eine unserer Quellen deutet darauf hin, dass die Depression in Verbindung mit Beziehungen steht die jemanden mit Resignation entgegen tritt. Seien es persönliche Beziehungen, professionell, usw. Beziehungen die keiner mehr dienen, uns nicht und auch nicht unsere Frequenzen.

#### 4. Klärung deines Karmas

Alte „Inhalte“ tauchen wieder auf. Reinkarnationsthemen die deine höhere Frequenzen beeinflussen / blockieren kommen in die Oberfläche sowie die Menschen die mitbeteiligt sind um den Prozess abzuschließen.

Oder du sollst Themen wie mehr Selbstwertgefühl, Fülle, Kreativität, Abhängigkeiten usw. aufarbeiten. Die Ressourcen und die Menschen die du brauchst um das zu bewerkstelligen werden kommen.

**Tipp:** Das gleiche wie im Punkt 3. Noch dazu: Verwende nicht allzu viel Zeit und Energie in der Analyse von diesen Situationen. Das wirft dich zurück. Sie kommen um angeschaut und los gelassen zu werden. Versuche diese „Erinnerungen“ nicht zu verdrängen aber tauche nicht allzu tief ein. Umarme was kommt und bedanke dich für die Unterstützung für deine persönliche und seelische Entwicklung. Bedanke dich auch bei deinem Höheren Selbst dafür, dass es dir hilft dich von Resterinnerungen von vergangenem Leben zu reinigen. Denk daran: du willst nicht wollen, dass sie in deiner DNA weiterhin wirken. Such einen Therapeut deines Vertrauens wenn nötig und schreite in deinem Prozess voran.

#### 5. Änderung des Körpergewichts

Die aktuelle Anzahl der Menschen mit Übergewicht ist außergewöhnlich.

Andere Bevölkerungsgruppen können jedoch sein Gewicht verlieren.

Die Menschen nehmen an Gewicht zu weil viele verdrängte Ängste zurückkehren um behandelt zu werden. Wir reagieren mit „Verteidigungen bauen“, versuchen uns zu verankern in dem wir Körpermaße entwickeln um zu verhindern, dass die Frequenz erhöht wird.

**Tipp:** Nicht stur sein. Akzeptiere dies als ein Symptom dessen was mit dir los ist. Du wirst Gewicht Verlieren oder zunehmen wenn alle deine Ängste integriert sind. Lass die Angst los. Danach pendelt sich deinen Körper ein, in dem für ihn optimalen Gewicht.

**Übung:** Probiere mal folgendes bevor du anfängst zu essen: Setz dich am einem Tisch den du mit einem schönen Geschirrsatz dekoriert hast. Zünde eine Kerze an und genieß den Anblick des Essens. Lege jetzt eine Hand auf dein Herz und segne dein Essen. Sag deinem Körper, dass er die Nahrung korrekt verwenden soll um deine Gesundheit zu fördern anstatt deinen Zorn. Dann lässt du deine Hand von links nach rechts über die Nahrung schweben und segne es. Du wirst feststellen, dass deine Hand sich warm anfüllt auch wenn du eine kalte Speise vor dir liegen hast. Beachte dass, wenn du dein Essen segnest weniger Essensmenge brauchst. Was du auch noch tun kannst ist, während des Essens nicht fernsehen oder lesen. Genieß den Segen, eine gesunde Nahrung vor dir zu haben.

#### 6. Änderungen der Ernährungsgewohnheiten

Seltsame Wünsche und seltsame Entscheidungen. Manche Menschen haben mehr Hunger und andere weniger als zuvor.

**Tipp:** Nicht leugnen was der Körper möchte. Wenn du dir nicht sicher bist, ob du essen sollst was deinen Körper dir vorschlägt, probiere es um zu sehen, ob das es wirklich ist was deinen Körper will.

## 7. Intoleranz und Allergien gegen bestimmte Arten von Lebensmitteln,

die du zuvor nicht hattest. Je mehr du geistig wächst, desto empfindlicher wirst du für alles was dich umgibt.

Dein Körper wird es dir sagen was er nicht mehr toleriert, als Zeichen von dem was dir nicht mehr dient. Eventuell reinigt er sich von Toxinen. Einige Leute entwickeln eine Art weissen Schaum in dem Mund, ähnlich wie einen Langläufer am Ende der Strecke.

Pflege: Du kannst es entfernen in dem du zwei Esslöffel Öl im Mund für 10 bis 15 Minuten bewegst (nicht schlucken); danach wegsputzen, die Zähne und die Zahnbürste reinigen.

## 8. Erhöhte Sensitivität

a) Sehstörung, schimmernde Objekte, sehen der Aura bei Menschen, Pflanzen, Tieren und Gegenständen. Einige berichten, dass sie die Objekte wie durchsichtig erscheinen. Wenn sie die Augen schließen sehen sie nicht mehr Dunkelheit, sondern eine Rötung. Manche sehen auch geometrische Formen und /oder helle Farben wenn sie Ihre Augen schließen. Farben in allgemein scheinen lebendiger und kräftiger zu sein. Je sensitiver du wirst, desto öfters siehst du vielleicht Formen oder Striche in der Luft vor allem, wenn der Raum dunkel ist. Manche sehen weiße Formen in Ihrer peripheren Sicht, mit offenen oder geschlossenen Augen.

**Tipp:** Deine Sehkraft verändert sich in vielerlei Hinsichten. Sie lernt neue Arten des Sehens. Sei geduldig. Was auch immer geschieht, erschrecke dich nicht. Wenn es dich zu sehr irritiert, wende einfach deinen Blick ab.

b) Erhöht oder verringert Hörfähigkeit. Geräusche im Kopf als „Töne“, Geräusche, Musik und elektronische Klängen. Einige hören Wasser rauschen, andere ein Brummen. Einige haben was auditive Legasthenie genannt wird, dh sie können nicht immer verstehen was die andern sagen, als ob sie eine andere Sprache sprechen würden. Manche Menschen hören seltsame Stimmen im Traum, als ob jemand sie ans Ohr schreit. In diesen Fällen kannst du darum bitten, dass „es“ weg geht; oder den Engeln darum bitten die Kontrolle über die Situation zu übernehmen. Auch hier gibt es nichts zu befürchten.

**Tipp:** Gebe dich dem hin. Lass los. Höre zu. Deine Ohren passen sie sich den neuen Frequenzen an.

c) Erhöhter Geruchssinn, Tastsinn oder Geschmacksinn. Manche Menschen sind sich bewusst, dass sie in der Lage sind den Geruch chemischen Zusätzen in einigen Lebensmitteln zu erkennen und, dass er ziemlich unangenehm ist. Andere Lebensmittel wiederum bekommen jetzt durch die neue Fähigkeit ein wundervolles Aroma. Für manche Menschen ist dieser geschärften Sinn sowohl wunderbar wie auch lustig.

## 9. Hautausschläge

Pickel, Beulen, Akne, Nesselsucht und Herpes. Wut erzeugt Störungen um den Mund und Kinn. Eine Person hatte eine Dermatitis in den Extremitäten für mehrere Monate, während sie eine Episode aus seiner Vergangenheit heilte. Als die Heilung vollzogen war verschwanden auch die Symptomen.

**Tipp:** Möglicherweise entgiftest du dich und bringst Emotionen an die Oberfläche. Wenn es Themen gibt die freigesetzt werden sollen und du versuchst sie zu unterdrücken, wird deine Haut diese Situation ausdrücken, bis du dich entschieden die Themen aufzuarbeiten.

## 10. Das Umschalten zwischen Kraft und Müdigkeit

Episoden der intensiven Energie gefolgt von Zeiten der Lethargie und Müdigkeit. Die Müdigkeit folgt in der Regel großen Veränderungen. Nimm die Müdigkeit an, weil dies eine Zeit der Integration ist.

**Tipp:** Geh mit der Energie mit. Kämpfe nicht dagegen an. Sei sanft zu dir. Mach ein Nickerchen wenn du müde bist. Wenn du andererseits zu viel Energie hast und nicht schlafen kannst, schreibe deine Gedanken auf, oder einen Roman. Nutze die Energie.

## 11. Veränderungen im Gebet oder Meditation

Du hast nicht die vertrauten Empfindungen. Konzentrationsschwierigkeiten.

**Tipp:** Vielleicht ist deine Verbindung zur geistigen Welt jetzt enger, mehr ein Teil von dir. Es ist daher möglich, dass deine Mediationsperioden kürzer werden. Vielleicht ist das ein neues Gefühl aber du wirst dich daran gewöhnen.

## 12. Mentale und emotionale Verwirrung

Einerseits das Gefühl dein Leben umstrukturieren zu müssen aber gleichzeitig fühlst du dich unorganisiert und unfähig die Veränderungen durchzuziehen.

**Tipp:** Konzentriere dich auf dein Herz und höre einfach zu.

## 13. Bedürfnis nach Rückzug

Einsamkeit und Verlust des Interesses an Aktivitäten im Außen. Dieser Zustand sorgt für Überraschung bei vielen Extrovertierten Menschen, die zuvor gerne an allen möglichen Aktivitäten teilgenommen haben. Jetzt sagen sie, „ich weiß nicht warum, aber ich mag nicht mehr raus gehen.“

## 14. Das Gefühl die Zeit beschleunigt sich

Der Eindruck entsteht dadurch, dass du viele und häufige Veränderungen in deinem Leben erfahren hast. Das Ausmaß der Veränderung scheint zuzunehmen.

**Tipp:** Wenn der Tag in vielen kleinen zeitlichen Segmenten unterteilt wird, erhöht das das Gefühl der Beschleunigung. Du kannst es mindern indem du dich in Präsenz übst, dich auf das konzentrierst was unmittelbar passiert ohne die Ereignissen zu antizipieren. Verlangsame dich selbst und mach dir bewusst, dass du genügend Zeit hast. Bitte dein höheres Selbst um Rat. Bleib in der Gegenwart. Versuche dich von einer Aktivität zur anderen zu bewegen. Zentriere dich in deiner inneren Führung

---

***Integrative BewusstSeinserweiterung©***