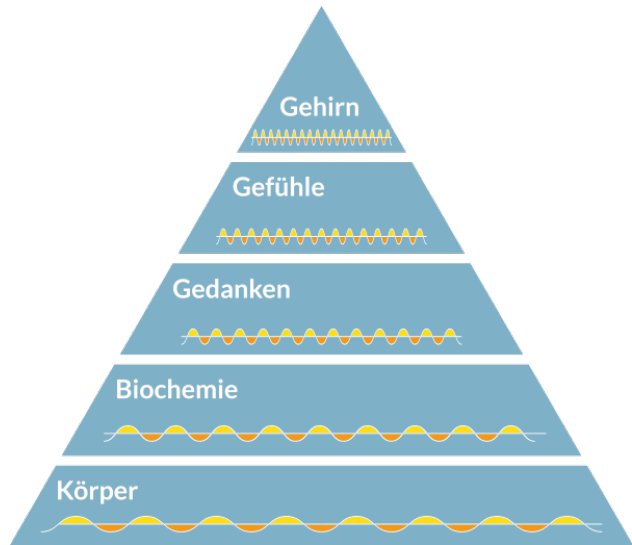


Alles ist Energie- und Information



Eine Grundannahme der Quantenphysik besagt, dass ALLES aus Energie, Schwingung & Information besteht, und demzufolge kann auch ALLES mit Energie und Information verändert, bearbeitet und korrigiert werden.

Alles verläuft auf verschiedenen Ebenen. Körper, Biochemie, Gedanken, Gefühle und unser Geist (Gehirn) beeinflussen unsere Gesundheit, unser gesamtes Umfeld. Unser Geist und unsere Gedanken spielen hierbei die zentrale Rolle. Ist eine der Ebenen blockiert, so wirkt sich das auf unsere Energie und Wohlbefinden spürbar aus.

- + Gedanken plus Gefühle steuern deine Körperchemie
- + Verändere deine Gedanken und Gefühle, somit veränderst du deine Körperchemie und dein Leben
- + Alles im Leben ist Energie- und Information
- + Wem oder was schenkst du Aufmerksamkeit, deine Energie?
- + Deine Gedankenbilder und die Emotionen erschaffen deine Realität
- + Energie folgt immer deiner Aufmerksamkeit, du ziehst das in dein Leben, wohin deine Aufmerksamkeit, dein Fokus geht!
- + Du bist was du denkst, mit welchen Gedanken und Gefühlen du identifiziert bist
- *Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte
- *Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen
- *Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten
- *Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter
- *Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal

Die Macht des Bewusstseins

- + Lerne den Beobachter
- + Bewusstsein ist der Schlüssel für ALLES
- + Du bist Bewusstsein und der Beobachter deines Lebens
- + Du hast Gedanken, du bist jedoch nicht deine Gedanken
- + Du hast einen Verstand, du bist jedoch nicht dein Verstand
- + Du hast ein Programm, du bist jedoch nicht dein Programm
- + Alles ist Energie, jeder Gedanke, jedes Wort und jede Handlung

Beobachte die Gedanken, nur wahrnehmen. Somit bist du mit den Gedanken nicht mehr identifiziert. Welchen Gedanken möchtest du Aufmerksamkeit, deine Energie geben? Gedanken die Dich fördern oder Gedanken die Dich limitieren? Negative, destruktive, nicht fördernde Gedanken kommen vom künstlich konditionierten Programm/Verstand.

Du kannst deine Vergangenheit nicht mehr ändern, jedoch kannst du deine Vergangenheit **ANNEHMEN, AKZEPTIEREN, LOSLASSEN** und in der Gegenwart kreierst du aus dem Bewusstsein deine Zukunft. Die Gedanken nur Beobachten, Wahrnehmen, nicht bewerten, verurteilen oder beurteilen. Keine Aktion oder Reaktion auf die Gedanken.

ATMEN, BEOBACHTEN/WAHRNEHMEN & LOSLASSEN der Gedanken. Somit gibst du den Gedanken keine Energie mehr und der Gedanke zieht weiter wie eine Wolke. Sobald du die Gedanken beobachten, wahrnehmen kannst, bist du mit den Gedanken nicht mehr identifiziert und es kehrt nach und nach Ruhe und Frieden in dein Leben ein und bestimme selbst aus dem Bewusstsein, was du haben möchtest oder wer du sein möchtest.

Das Bewusstsein ist das mächtigste Werkzeug das uns zur Verfügung steht. Schärfte es, stärke es, erweitere es, und setze es weise ein. Worauf du dein Bewusstsein richtest, erhält deine Energie und wird stärker.

Jeder (positive) Gedanke, jedes wunderbare Gefühl der **FREUDE ist Liebe in Aktion, LIEBE, DANKBARKEIT** das wir durchleben, erzeugt Vibrationen im Quantenfeld, und diese Wellen kommen zu uns zurück wie ein Echo.

Wenn wir (negative) Gedanken und Gefühle einfach vorbeiziehen lassen wie Wolken am Himmel ohne an ihnen festzuhalten und ihnen Energie zu geben, so erzeugen diese nur klitzekleine Wellen und haben damit auch wenig Einfluss auf uns.

Durch unsere Entscheidung wem oder was wir Aufmerksamkeit und Zeit schenken, manifestieren wir unsere Realität. Somit steuert das bewusste willentliche Lenken der Aufmerksamkeit den Fluss der Energie und unsere Schöpferkraft.

Deine Schritte zum Erfolg und zur Erhöhung deiner Schwingung

- + täglich gefühlte Dankbarkeit
- + Meditation in der Stille mind. 15 Minuten am Tag
- + Visualisierung deiner Ziele, Träume, Wünsche und Visionen
- + Achtsamkeit, nur Wahrnehmung deiner Gedanken, Glaubenssätze und Umwelt

Wie komme ich ins Bewusstsein?

- + Bewusstes ein- und ausatmen bis zum Beckenende
- + Spüre deinen inneren Körper, fühle dein inneres Energiefeld
- + Fokus Herz, dein Beobachter geht auf dein Herz, auf den Herzraum

Wie kann ich mein Energielevel verändern?

Stell dir folgende Fragen:

- + Bin ich im Bewusstsein? Beobachte und nimm nur deine Umgebung wahr!
- + Was ist mein nächster Gedanke? Beobachte, dass kein Gedanke kommt und verweile im NICHTS, im universellen Bewusstsein.
- + Wie fühle ich mich? (z.B. niedergeschlagen, traurig, müde, genervt, ängstlich)
- + Wie möchte ich mich fühlen? (z.B. voller Energie, Glücklich, Freude, Liebe, Dankbarkeit, Leichtigkeit)
- + Entscheide selbst aus dem Bewusstsein, was du denken und wie du Dich fühlen möchtest.

Auflösen von Blockaden im Energiefeld

Denke an dein Thema z.B. IMM, VP, EVP, PT, Geld, Beziehung, Gesundheit und spüre die Energie im Körper. Wo spürst du die Energie? Im Kopf, Brust oder Bauch? Sobald du die Energie lokalisiert hast, sagst du folgenden Satz: Ich bitte um Auflösung, ich bitte um Verschmelzung jetzt! Nun beobachtest du wohin die Energie fließt? Fließt die Energie nach oben, unten, über die Hände, über die Schulter, über die Füße? Du wiederholst den Vorgang so oft bis du nichts mehr spürst und eine totale Erleichterung wahrnimmst.

- + Was darf sich verändern?
- + Kannst du in Bilder denken?
- + Wie soll dein Leben aussehen?
- + Kannst du das Gefühl annehmen?
- + Kannst du deinen Wunsch visualisieren?
- + Nimm die Erfüllung an, mach die Erfüllung zum Besitz
- + Gedankenbild plus die gefühlte Emotion ist deine Manifestation
- + Wie würde es sich anfühlen, wenn dein Wunsch bereits erfüllt ist?
- + Erzeuge ein Gedankenbild und die gefühlte Emotion des bereits erfüllten Wunsches
- + Hier kann ein Gefühl der Leichtigkeit, Freiheit, Dankbarkeit, Liebe oder Freude kommen

Dein Prozess im Detail

#Schritt 1

Schreibe dir auf, welche Themen hast du, was darf sich verändern?
Notiere deine Themen (geistig/mental, emotional oder physische Themen)

#Schritt 2

Drehe deine oben beschriebenen Themen in Form der Dankbarkeit um und springe immer zum Ergebnis. Bewusste Annahme was du haben möchtest, wer du SEIN möchtest!

Schreibe deine persönliche Liste, wie soll dein 2.0 dein neues Programm, dein neues Leben aussehen, was darf sich verändern? Alles ist **Energie!**

- *Ich bin...
- *Ich lebe...
- *Ich bitte...
- *Ich habe...
- *Ich bin dankbar für...
- *Ich bin vitale Energie
- *Ich lebe in Frieden & Harmonie
- *Ich bin dankbar für meine Gesundheit
- *Ich lebe in dauerhafter Fülle & Reichtum
- *Ich bin dankbar für mein President's Team

#Schritt 3

Den Wunsch als Gedankenbild formen, visualisiere dein Gedankenbild mit deiner Vorstellungskraft.

#Schritt 4

Welche Gefühle kannst du zum Gedankenbild beobachten? Welche Gefühle werden ausgelöst, wie **FREUDE, LIEBE, LEICHTIGKEIT, DANKBARKEIT?**

Frage Dich immer wieder: Wie fühlt es sich an, wenn Ich... und bleibe, verweile in der **gefühlten DANKBARKEIT!**

#Schritt 5

Verbinde dein Gedankenbild mit der gefühlten Emotion und verweile in dem Gefühl der Annahme des bereits erfüllten Wunsches. Wie fühlt es sich an, wenn der Wunsch bereits erfüllt ist?

#Schritt 6

Beobachte deinen inneren Dialog, deine innere Stimme, deine Selbstgespräche. Kannst du das Gedankenbild und die Emotion annehmen? Welches Selbstbild hast du, welche Geschichte erzählst du dir täglich, bist du diese Geschichte und was soll sich verändern, wenn du mit dieser Geschichte identifiziert bist? Kannst du dir eine neue Geschichte erzählen? Wenn ja wird sich dein Leben verändern, weil du einen neuen Bewusstseinszustand eingenommen, angenommen hast. Gib nur noch den Dingen deine Energie, deine Aufmerksamkeit, die du haben möchtest, wer du sein möchtest, nicht den Dingen, die du nicht haben oder sein möchtest.

Die Ebenen des Bewusstseins

Wo schwingst du oder möchtest du schwingen, du entscheidest?

Ebene 1000 – Höchster Bewusstseinswert, der irdisch zu erreichen ist

- ↑ Ebene 700-1000 – **Erleuchtung**, reines Bewusstsein, unbeschreibbar
- ↑ Ebene 600 – **Frieden**, Glückseligkeit, Durchlichtung

Um Ebene 600 – Schwelle zu Stille und Frieden

Auflösung des persönlichen Egos / Karmas – Nichtdualität
Beginn der Verantwortungsübernahme für das kollektive Ego/Karma

- ↑ Ebene 540 – **Freude**, bedingungslose Liebe, Vergebung
- ↑ Ebene 500 – **Liebe**, Verehrung, Schönheit, Dankbarkeit, Offenbarung

Um Ebene 500 – Schwelle zur Liebe

Nichtlinearität – Gewahrsein – Sowohl-als-Auch-Denkmodell

- ↑ Ebene 400 – **Vernunft**, Verständnis, Abstraktion, Wissenschaft
- ↑ Ebene 350 – **Akzeptanz**, Enthusiasmus, Produktivität, Verzeihen, weltlicher Erfolg
- ↑ Ebene 310 – **Bereitwilligkeit**, Optimismus, Intention
- ↑ Ebene 250 – **Neutralität**, Zuversicht, Loslassen
- ↑ Ebene 200 – **Mut**, Zivilcourage, Bejahung, Lauterkeit

Um Ebene 200 – Schwelle zur Integrität

Homo sapiens versus Homo spiritus
Selbstregulierende Individuation – Eigenverantwortung
Linearität – Wahrnehmung – Entweder-oder-Denkmodell

- ↓ Ebene 175 – **Stolz**, Verachtung, Angeberei
- ↓ Ebene 150 – **Ärger**, Wut, Hass, Aggression
- ↓ Ebene 125 – **Verlangen**, Begierde, Selbstversklavung
- ↓ Ebene 100 – **Angst**, Ängstlichkeit, Rückzug
- ↓ Ebene 75 – **Trauer**, Scheitern, Kummer, Verzweiflung
- ↓ Ebene 50 – **Apathie**, Hoffnungslosigkeit, Aufgabe
- ↓ Ebene 30 – **Schuld**, Bosheit, Zerstörung
- ↓ Ebene 20 – **Scham**, Schande, Erniedrigung, Ausmerzung

Ebene 0 – Physischer Tod

Dualität – Irrtum – Mangelbewusstsein – Reaktives Sippenbewusstsein – Kriminalität

Ängste

- *Notiere deine Ängste
- *Wie oft haben sich diese Ängste bewahrheitet?
- *Was würde ich tun, wenn ich keine Angst mehr habe?
- *Der (Sinn) der Angst ist es, dass die Angst dich von deiner Entwicklung abhalten soll
- *Ängste sind Phantasien aus der Vergangenheit, Kindheit, Inkarnationen, alte Programme und Konditionierungen

Befreiung & Heilung (Bitte schriftlich)

Mutter

- *Beschreibe deine Mutter mit ihren negativen wie positiven Eigenschaften
- *Wie ist und war der Umgang mit deiner Mutter? (Kindheit bis jetzt)
- *Welche Gemeinsamkeiten habt ihr?
- *Was möchtest du deiner Mutter sagen? Bitte nur positive Formulierungen!
- *Ich vergebe mir und ich vergebe meiner Mutter

Vater

- *Beschreibe deinen Vater mit seinen negativen wie positiven Eigenschaften
- *Wie ist der Umgang mit deinem Vater? (Kindheit bis jetzt)
- *Welche Gemeinsamkeiten habt ihr?
- *Was möchtest du deinem Vater sagen? Bitte nur positive Formulierungen!
- *Ich vergebe mir und ich vergebe meinem Vater

Brief an mich bzw. Sätze an mich!

- *Ich Liebe mich
- *Danke für mich
- *Ich Glaube an mich
- *Danke für mein außergewöhnliches Leben
- *Danke für meinen gesunden, physischen Körper
- *
- *

Energie, Schwingung & Frenquenz

LIEBE

Die stärkste Kraft im Universum ist die Liebe. Erkenne wer und was Du bist. Finde diese unerschöpfliche Kraft in Dir. Die reine Liebe zu erfahren und zu leben ist das Großartigste und Wichtigste im Leben eines Menschen.

DANKBARKEIT

Die zweitstärkste Kraft im Universum ist die Dankbarkeit. Sei für alles dankbar, auch für kleine und unscheinbare Dinge. Je mehr Du diese Dankbarkeit fühlst, je mehr Situationen und Dinge treten in Dein Leben für die Du dankbar sein kannst.

GLAUBE

Die drittstärkste Kraft im Universum ist der Glaube. Erkenne das Göttliche in Dir, welches jedes Lebewesen beseelt. Erkenne Dich selbst und gehe den Weg nach innen, den Weg der Liebe, und Du begegnest dem Göttlichen, das Dein inneres Wesen ist.

FREUDE

Die viertstärkste Kraft im Universum ist die Freude. Wahre Freude entspringt immer aus Deinem Inneren. Tu nichts in Deinem Leben, das Dir keine Freude bereitet. Wenn es dennoch etwas gibt, das Du glaubst tun zu müssen, dann mach es zumindest mit Bereitwilligkeit und ohne Widerstand.

GELASSENHEIT

Die fünftstärkste Kraft im Universum ist die Gelassenheit. In der Ruhe liegt die Kraft dem Leben gelassen zu begegnen. Was auch immer im Außen geschieht, nimm es als Erstes immer an so wie es ist, ohne Widerstand oder Verurteilung.

Kultur & Werte

Dankbarkeit, Lob, Anerkennung, Achtung, Aufrichtigkeit, Authentizität, Disziplin, Ehrlichkeit, Friede, Fürsorglichkeit, Geduld, Gelassenheit, Gewissenhaftigkeit, Glaube, Hilfsbereitschaft, Höflichkeit, Integrität, Liebe, Mitgefühl, Loyalität, Qualität, Respekt, Ruhe, Sanftheit, Selbstbeherrschung, Selbstsicherheit, Stärke, Sympathie, Teamfähigkeit, Toleranz, Verantwortungsgefühl, Verständnis, Vertrauenswürdigkeit, Wahrhaftigkeit, Wärme, Willensstärke, Zufriedenheit, Motivation, Organisation, Wertschätzung, Einfühlungsvermögen, Eigenverantwortlichkeit und Menschlichkeit.

Empowerment

Selbstbestimmung im Leben von Menschen erhöhen und es ihnen ermöglichen, ihre Interessen (wieder) eigenmächtig, selbstverantwortlich und selbstbestimmt zu vertreten. Empowerment bezeichnet dabei sowohl den Prozess der Selbstbemächtigung als auch die professionelle Unterstützung der Menschen, ihr Gefühl der Einflusslosigkeit (*powerlessness*) zu überwinden und ihre Gestaltungsspielräume und Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen.

Die goldene Regel

Ein anderes Prinzip, das in vielen Kulturen zu Hause ist, wird die goldene Regel genannt: „Behandle deine Mitmenschen so, wie du selbst behandelt werden möchtest“ Die großen Wahrheiten des Lebens sind einfach. Viele Probleme, gesellschaftlich wie persönlich, würden sich in Luft auflösen, wenn die Menschen sich gegenseitig so behandeln würden, wie sie selbst behandelt werden möchten.

- Hören Sie anderen zu, wie Sie es sich von anderen wünschen
- Verkaufen Sie Produkte und Dienstleistungen, wie Sie es von anderen erwarten
- Seien Sie anderen gegenüber höflich und respektvoll, wie Sie es für sich erwarten
- Haben Sie Geduld und Verständnis, wenn andere Menschen Fehler machen, Sie erwarten ja auch Verständnis und Geduld für Ihre Fehler

Das moralische Gesetz

Handle so, dass die Maxime deines Handelns jederzeit zum allgemeinen Gesetz erhoben werden könnte. Eine erstaunliche Vorstellung. Wenn jeder so lebte, als würden alle anderen genauso handeln wie man selbst, würden zahlreiche Handlungen wohl unterbleiben. Das moralische Gesetz und die Goldene Regel sind großartige Richtlinien für persönliches Verhalten. Es schadet niemanden und nützt jedermann. Es verlangt Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit und Gerechtigkeit. Es fördert äußere geistige Disziplin und Selbstbeherrschung. Wir sind stets in Bewegung „WORK IN PROGRESS“, verbesserungsfähig und nie vollkommen. Vor uns liegt ein langer Weg. Uns allen bleibt viel Raum für Fortschritt. Wir alle können vieles tun, um zu besseren Menschen und Mitmenschen zu werden. Wir können uns stärker in die Gesellschaft einbringen.

Vielen lieben DANK ☺

#upyourlife
#saschafrumm

www.saschafrumm.de