



Jennifer Weidmann

Das goldene Ei
Seelenschutzübung

JENNIFER WEIDMANN

Schutzübungen

Unit 1

Das goldene Ei

Ein freier online Minikurs aus der
urvertrauen-akademie



**Achtung: Die Arbeit mit diesem Buch ersetzt keine
Behandlung beim Arzt oder ausgebildeten
Psychotherapeuten. Alle Übungen übernimmt der
Leser auf eigene Verantwortung. Es wird keine
Haftung übernommen.**

Impressum

Jennifer Weidmann

Winderatt 4, 24966 Sörup

Deutschland

Jennifer.weidmann@gmx.de

*Copyright 2016 – alle Rechte
vorbehalten*

*Sämtliche Fotos wurden
freundlicherweise von der
Plattform pixabay.de
gemeinfrei zur Verfügung
gestellt.*

Herzlich Willkommen

Hallo geliebter Seelenfreund,

sobald du dich in Kontakt mit anderen Menschen begibst und je feinfühlicher, hellsichtiger oder anderweitig hochenergetischer du selber wirst, desto wichtiger wird es, dass du gut auf dich und deinen eigenen Energiehaushalt achtest.

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, das Gefühl, dass es einem schlecht geht und man gar nicht weiß warum, das Gefühl, besetzt zu sein, Nervosität, u.U. auch Depressionen, Migräneanfälle, Appetitlosigkeit oder genau das Gegenteil: unbändiger Hunger, können alles Anzeichen dafür sein, dass man sich energetisch verausgabt hat.

Häufig ohne, dass man es bewusst wahrgenommen hat. Man hat Freunde getroffen, Familie besucht, vielleicht hat man behandelt oder eine Behandlung bekommen, vielleicht war es auch nur der Elternabend in der Schule. Man kommt nach Hause und ist total fertig. Die Energie reicht gerade noch um ins Bett zu fallen.

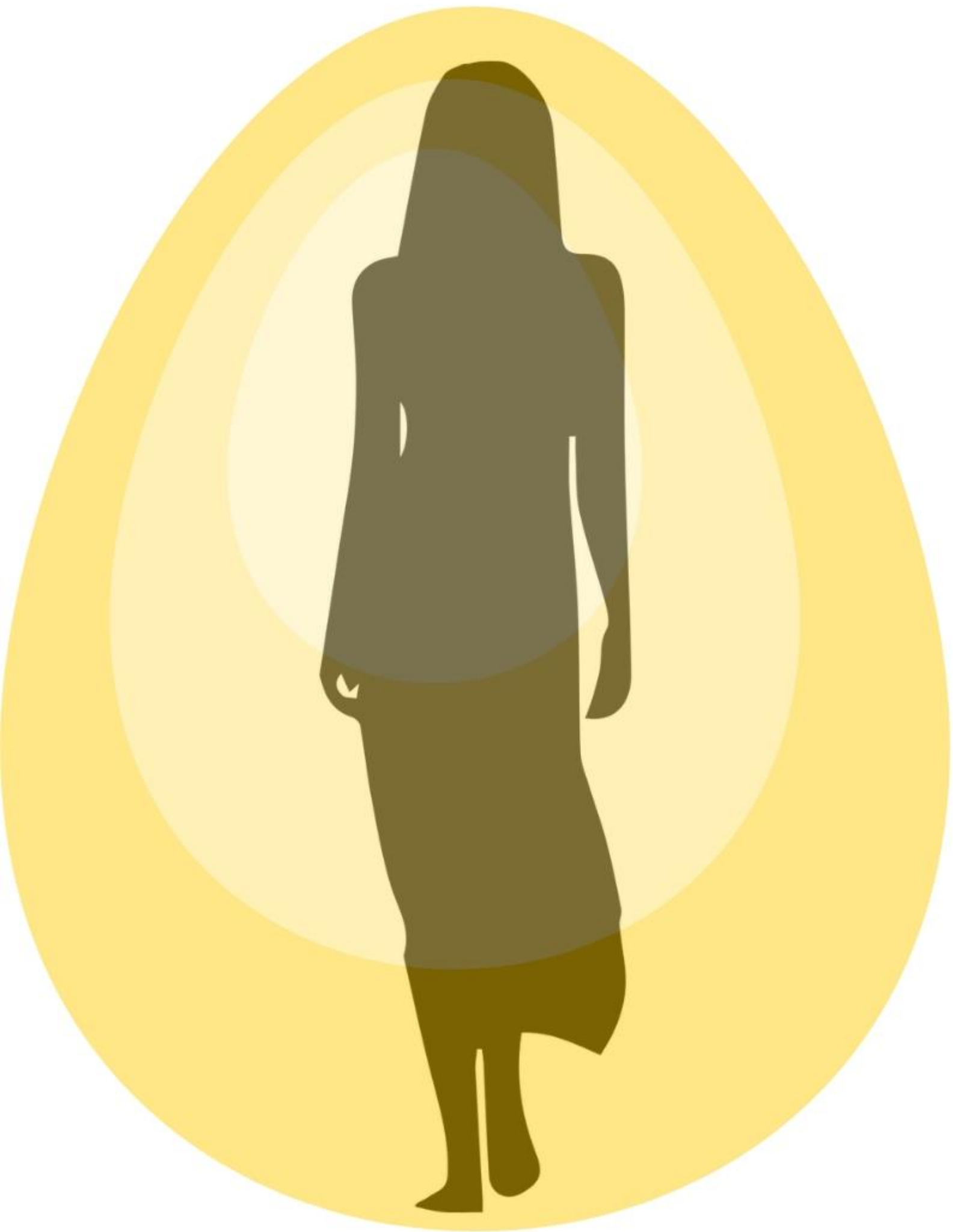
Mit diesem kleinen Mini Kurs möchte ich dir aufzeigen, dass du dem energetischen Spiel nicht willenlos ausgeliefert bist.

Es liegt in deiner Hand, wann du wem wie viel Energie geben möchtest. Doch der erste Schritt ist Bewusstsein hineinbringen. Das tust du z.B. jetzt indem du dich mit diesem Freebie auseinandersetzt.

Die nächsten Schritte sind Techniken zu erlernen, wie du dich, deinen wundervollen leiblichen Körper und deinen Seelen-Energie-Haushalte effektiv schützen kannst, um damit bewusst und für dich liebevoll zu arbeiten. Danach folgt der Schritt diese Techniken auch bewusst anzuwenden, je nach Bedarf die für dich passende.

Mit diesen Techniken zu arbeiten, ist ein Lernprozess. Sei liebevoll mit dir selbst. Es braucht die Zeit, die es eben braucht. Ich stelle dir in diesem Kurs 6 effektive Techniken vor. Ich gebe dir Vorschläge, wann welche Technik geeignet ist und erkläre dir, wie du sie anwenden kannst. Wie gesagt, es sind Vorschläge. Fang an mit dem, was ich dir gebe und entwickle dann irgendwann deine ganz eigenen Schutztechniken, so wie sie für dich am besten funktionieren.

Es gibt sicherlich noch viele andere Techniken. Aber wie immer: irgendwo muss man ja mal anfangen. Ich wünsche dir gute Erfahrungen mit meinen Techniken.



Das goldene Ei

Das goldene Ei

Mit der Übung „das goldene Ei“ zu arbeiten ist angeraten, wenn du in Situationen bist, bei denen du einen kompletten Schutzschild um dich herum benötigst. Das goldene Ei hüllt dich vollständig ein und schützt deinen Körper und deine Energie vor Einflüssen von außen. Negative Energien, die auf dich zukommen, prallen am Schutzschild des goldenen Eis ab und gehen wieder dorthin zurück wo sie hergekommen sind. Für den ganz gewöhnlichen Alltag würde ich das goldene Ei jedoch nicht empfehlen, da wir ja in der Regel schon in Austausch mit anderen Seelen gehen möchten, um uns selbst zu erfahren. Für den normalen Alltag, um dich zu stärken und zu schützen, empfehle ich daher eher die Übung „Gaias Wurzeln“.

Aber „das goldene Ei“ ist fantastisch, um dich vor dem Trubel der Außenwelt abzugrenzen, um Ruhe zu finden. Es ist sozusagen dein heiliger Tempel, den du jederzeit sofort erschaffen kannst, sobald du seiner bedarfst. Ein weiterer Vorteil, du entscheidest wie groß du das goldene Ei machen möchtest. Du kannst z.B. dein ganzes Haus mit einhüllen, deinen Arbeitsplatz oder auch ganz schön, das mache ich immer, wenn ich Autobahn fahren muss, du kannst dein Auto darin einhüllen, damit es geschützt ist vor Unfällen.

Ich erschaffe das goldene Ei jede Nacht vor dem Einschlafen um mich herum, um unser Haus und großflächig um unser Grundstück, um einen sichereren Rahmen für die Nacht und den Seelenschlaf zu erschaffen. An dieser goldenen Hülle können sich die negativen Einflüsse von außen sammeln und gehen wieder zurück und mein „geheiliger“ Bereich innerhalb des goldenen Eis bleibt geschützt.

Das goldene Ei zu aktivieren ist angeraten, wenn du schlechte Träume hast, Angst vor dem Einschlafen oder auch Schlaflosigkeit, diverse Ängste (Flugangst, Angst vor Menschenmengen etc.), Mobbingproblemen, die Angst vor Grenzüberschreitungen.

Das goldene Ei ist eine alte magische Übung, die sehr kraftvoll wirken kann. Wenn du regelmäßig damit praktizierst, dann wird dein goldenes Ei immer stärker, schützender und leuchtender und du kannst die tiefe Gewissheit haben, dass du in deinem goldenen Ei geschützt und sicher bist.

Ein weiterer unschätzbare Vorteil ist, wenn du sehr geübt bist im Aufbau deines goldenen Eis, dass du in Situationen, in denen du sofort, stehenden Fußes eines Schutzschildes bedarfst, nur kurz innerlich denken musst: „Schutzschild aktivieren“ und sofort hüllt dich das goldene Ei ein.

Dein System weiß, was es tun muss und das ist wirklich ganz wunderbar. Noch ein Wort zur Haltbarkeit des goldenen Eis. Je mehr Angst du vor etwas hast, oder je gestresster du bist, desto mehr braucht dein goldenes Ei deine gedankliche Speisung. Denn deine eigenen „negativen“ Gefühle schwächen deine Schöpferkraft und machen dein goldenes Ei nicht so

konstant haltbar.

Früher hatte ich unglaublich Angst Autobahn zu fahren und musste während einer zwei Stundenfahrt sicherlich alle 10 Minuten das goldene Ei mit meinen Gedanken füttern, um es konstant aufrecht zu erhalten.

Heute (nach vielen Jahren Praxis) muss ich nur noch einmal zum Beginn der Fahrt denken: „Schutzschild aktiviert“ und es reicht für die gesamte Fahrt, weil ich keine Angst mehr habe. Sollte ich doch während der Fahrt ein Angstmoment erleben, dann ist das ein Zeichen, dass ich das Ei wieder auffüllen muss mit meinen Gedanken.

Die Länge der Haltbarkeit hängt also durchaus zusammen mit deinen eigenen Gedanken und Gefühlen, vor allem deinen Ängsten und Sorgen. Wenn diese „negativen“ Gefühle hochkommen, dann speise dein goldenes Ei kraftvoll nach, damit es dich weiterhin beschützen kann. Du hast die Macht es herzustellen. Nutze es. Wenn du deine eigenen Erfahrungen damit gemacht hast und mit Menschen arbeitest, dann gebe diese Übung weiter, damit auch deine Klienten von diesem Schutz profitieren können. Ich wünsche dir viel Freude und Schutz mit dieser Übung.

Schutzmeditation „Das goldene Ei“

Komme zur Ruhe. Es ist gleichgültig ob du bei dieser Übung liegst, stehst oder sitzt. Atme ruhig und entspannt in deinem ganz eigenen Rhythmus ein und aus.

Schließe deine Augen und bringe deinen Fokus zu deinem 3. Auge. T

auche durch das 3. Auge Seelentor hinein in deine Seelenenergie.

Gehe noch tiefer, stelle dir hinter deinen Augen vor, wie ein kleines goldenes Ei sich bildet. Mache es strahlend, schön und kraftvoll.

Dieses goldene Ei fängt an sich auszudehnen und seine Energie durchflutet nach und nach deinen ganzen Körper, bis hinein in deine Fingerspitzen, hinein bis unter deine Fußsohlen. Wenn du ganz erfüllt bist von der goldenen Energie, bringe deine Aufmerksamkeit zu deinem Bauchnabel. Von dort tritt die goldene Energie hinaus in die Welt und fängt an dich zu umhüllen, vollständig.

Mache das goldene Ei, welches dich nun umhüllt so groß, wie du es benötigst, um dich geschützt und sicher zu fühlen. Du kannst das goldene Ei soweit ausdehnen, dass der ganze Raum in dem du dich befindest eingehüllt ist, vielleicht deine ganze Wohnung oder dein ganzes Haus, deine ganze Straße oder auch der ganze Ort.

Achte darauf, dass dein Atem ruhig und entspannt fließt, stelle dir vor wie sicher und behütet du in deiner eigenen Schutzhülle eingebettet bist. Du hast die Macht dich zu schützen. Du hast die Erlaubnis gut auf deine Grenzen zu achten und sie zu schützen.

Erschaffe deinen heiligen Raum in dem du sicher bist. Er gehört dir, nur dir und du bist der Herrscher über dieses Reich. Nimm dir dieses Recht, es steht dir zu. Es ist dein goldenes Ei, dein goldener Schutzraum, hier bist du geborgen und sicher. Mit diesem goldenen Ei um dich herum, kannst du dich nun völlig frei im Raum bewegen oder auch schlafen oder was auch immer du machen möchtest.

Sobald sich „negative“ Gefühle wie Ängste, Sorgen, Unsicherheit etc. wieder versuchen einzuschleichen, kannst du das goldene Ei wieder aufbauen in dem du erneut Gedanken hinein gibst in deine Schutzhülle. Aber das goldene Ei muss nicht konstant aufgebaut werden, sondern nur aktiviert werden, wenn du in Situationen kommst oder bist in denen du die oben genannten Gefühle in dir erwachen fühlst.

Das goldene Ei löst sich mit der Zeit wieder von ganz alle auf.

Urvertrauen

DAS PASSENDE SEELEN SPRAY
ZU DIESER ÜBUNG



Engelsflügel

Anwendung u.a.

- URVERTRAUEN
- SCHUTZ HIMMLISCHER
BEGLEITER
- GEBORGENHEIT
- SICHERHEIT

**Hier
klicken**

um mehr zu erfahren

