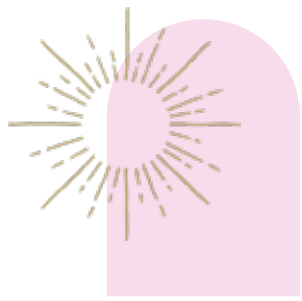


# EINFÜHRUNG IN DIE WELT DER STARSEEDS I



In diesem Kapitel lernst du:

- Etwas über die Wechselwirkung zwischen uns und den Starseeds
- Mehr über deine Energie
- Warum alles an dir eine Chance ist
- Einen Einstieg in die Trance



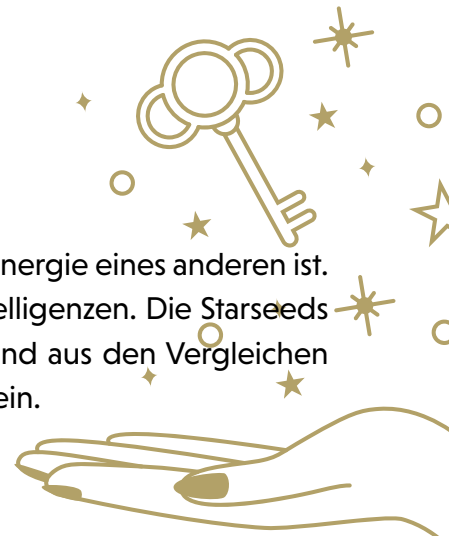
# Kapitel 01

## Einführung in die Welt der Starseeds I

Der Begriff Starseed betont die Weichheit der Wesen. In unserer neuen Zeitqualität zeigen sich immer mehr Phänomene und mehr und mehr Fragen tauchen auf. In unserer Forschung tauchen immer mehr Rätsel auf. Wenn die Welten sich verändern und die Präsenz wird stärker. Es besteht eine Wechselwirkung – nicht nur wir nutzen die Energie der Starseeds, sondern sie auch unsere. Es ist ein Gefühl der Freiheit und

des Miteinanders. Es gibt Phänomene in der Natur, bei denen du merkst, dass Existenzen anwesend sind. Das pinke Einfärben kann ein Anzeichen von der Anwesenheit der Plejader oder von Loveletter sein. Auch wenn kein Regenbogen zu sehen ist, sich aber gewisse Wolkenformationen zeigen, ist das ein Zeichen für die Newborn-Energie.

Es beginnt damit, dass du herausfindest, was deine Energie ist und was die Energie eines anderen ist. Du kommst mehr ins Fühlen und spürst die Unterschiede zwischen den Intelligenzen. Die Starseeds dienen zur Unterstützung. Wenn du deine Lebensthemen hinter dir lässt und aus den Vergleichen herauskommst, kommst du in die Friedensenergie hinein.



# ÜBUNG



## Deine Energie und die Energie der anderen

Achte am Morgen darauf bewusst darauf, wie es dir geht. Horche in dich hinein, wie sich deine Energie anfühlt. Halte immer wieder im Tag inne und achte auf deine Energie. Gerade wenn du Wechsel spürst, frage dich:

Kommt das von dir oder übernimmst du hier gerade etwas?

A grid of 20 columns and 18 rows of small dots, intended for writing notes.



## Meditation und Trance

Viele suchen Ruhe und kommen in Trance. In der Meditation spürst du, dass sich deine Energie entfaltet. Mit den Atemzügen spürst du, dass du ins Strahlen kommst und deine Energiezentren nährst. All das nährt dich und bringt Heilung zu dir.

Wenn du in Richtung Trance gehen möchtest, spürst du, dass das Sitzen in deiner Kraft zu wenig ist. Umso besser du dich auf diesen Trance-Zustand vorbereitest, desto schneller geht es. Bei der Trance-Atmung atmest du durch die Nase ein atmest etwas länger durch den Mund aus. Du spürst, wie du in der Ausatmung größer wirst in deiner Energie.

## Energetischer Check – leichter bis mittlerer Trance-Zustand

Du weitest dich und wirst eins mit der kosmischen Energie. Dein beurteilender Verstand tritt zurück und dein Ego beruhigt sich. Du kannst dich schon von außen betrachten und der nächste Zustand geht schon in tiefe Trance. Du gehst in Richtung All und bist bereit zum Reisen. Deine Energie geht auf Reisen und du kannst dich aufladen.

Auf dieser Ebene ist alles möglich. Du hast kein Gefühl mehr zu deinem Körper. Es gibt neben der leichten, mittleren und tiefen Trance noch den Zustand der Ekstase. In diesem Zustand gehst du intensiv aus dem Körper heraus. Allerdings kann das auch zu einem Überreizen des Systems führen.

### Denk daran:

Es ist eine Übungssache. Du kannst viel mit deinem Energiesystem machen. Mach dir keinen Stress und Druck und trainiere stückchenweise und in deinem Tempo.

Nimm alles an deiner Persönlichkeit als Chance und etwas Gutes wahr. Jeglicher Trance-Zustand hat etwas Schönes. Trance hat immer etwas sehr Heilendes. Wir können in unseren Träumen in dem bewussten Zustand der Neutralität unsere Zukunft und unser Gefühl gestalten. Trance-Zustände sind sehr gut, um unser Unterbewusstsein umzuprogrammieren. Du kannst hiermit deinen nächsten Tag energetisch gestalten. Du nimmst deinen Traumzustand vorweg und gestaltest dir, was du möchtest. Aus einer Trance

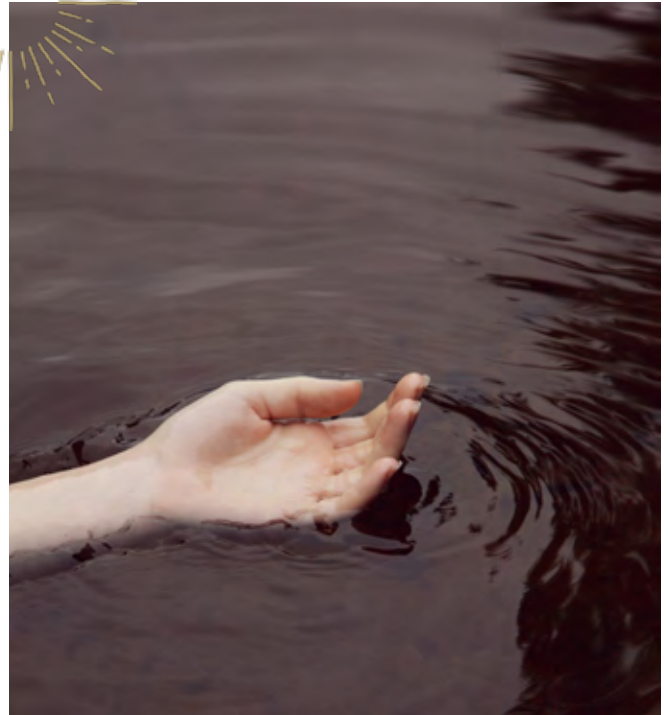
kannst du immer zurückkehren. Wenn dich die Emotionen übermannen, kannst du über Triggerpunkte zurückkommen. Du kannst auch nicht in der Angst gefangenbleiben. Solange du in der Angst bist, kommst du nicht in einen Trance-Zustand. Lass deine Angst da sein und schieb sie nicht weg. Sobald du etwas wegschieben willst, kommst du in eine Energie des Widerstands. Da sein zu lassen, bedeutet, dass du sie integrierst und sie leichter wird.



## Generelles zur Trance

Mach zunächst angeleitete Trance-Sessions. Mit der Zeit wirst du von allein hineinkommen. Deine Atmung ist wichtig und ebenso deine aufrechte Haltung. Deine Fußsohlen müssen auf der Erde stehen und deine Wirbelsäule möglichst gerade sein. Wenn dein Rücken nicht ganz mitspielt,

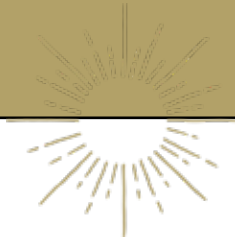
kannst du dich hinlegen. Dein Hinterkopf sollte hierbei nicht ganz aufliegen und dein Nacken nicht knicken. Lege deine Hände als nach oben geöffnete Schälchen nach oben.



Es ist außerdem wichtig, dass du dich wohlfühlst und dich für eine gewisse Zeit niemand stören wird.



# ÜBUNG



## Trance

Finde dich ganz sanft und ruhig auf deiner Sitzunterlage ein. Du fühlst dich wohl. Du findest dich energetisch ein. Während du deine Augen schließt, fühlst du deinen Körper. Du fühlst den Raum um dich herum. Alles ist gut, alles ist in Ordnung. Dein Atem führt. Du atmest über die Nase ein und über den Mund wieder aus. Sage dir selbst: Atme Frieden ein und atme Frieden aus. In dieser Wiederholung kehrt Stille in dir ein. Du genießt und spürst.

Welche Farben hast du gesehen?

Was hast du beobachtet?

Wie hat es sich angefühlt, als du dich energetisch geweitet hast?

A grid of 10 columns and 15 rows of small dots, intended for writing notes or reflections during the exercise.



# Notizen

A grid of 20 columns and 20 rows of small dots, intended for taking notes.

