

# ENERGETISCHE GRENZE

TOOL



# ENERGETISCHE GRENZE

TRENNE ENERGIEN VON DEINEM FELD

## Das Tool

Mit der energetischen Trennung reinigst du dein Energiefeld und trennst dich von anderen Energien.

Dieses Tool ist besonders wichtig, wenn du mit anderen Menschen in Kontakt warst. Es ist auch ein Schutz vor energetischen Einflüssen. Damit sind andere Schwingungen, zum Beispiel in Form von negativen Gefühlen, Emotionen oder Gedanken gemeint. Du schließt sanft dein Energiefeld und kommst voll und ganz zurück in dein eigenes Feld.

## Let's play!

1. Halte deine rechte Hand vor deinen Brustraum - die Handinnenfläche zeigt dabei nach vorne. Lege jetzt deine linke Hand auf deine rechte. Achte hier darauf dass deine Ellbogen nach außen ausgestreckt sind.
2. Reibe deine Handflächen aneinander.
3. Drehe deine rechte Handfläche mit der Innenfläche zu dir und lege sie auf dein Herz. Deine linke Handfläche drehst du nach außen und streckst sie von deinem Körper weg in die Richtung der Person, mit der du gearbeitet hast. Jetzt sind alle übriggebliebenen Energien getrennt.
4. Bringe nun deine rechte Hand vor deine Körpermitte, deinen Solarplexus. Stell dir vor, dass du hier einen Reisverschluss greifst und diesen über deine vordere Körperseite bis über deinen Kopf ziehst. Als würdest du dein Energiefeld schließen. Diese Bewegung gleicht die Polarität deines Körpers aus.