

Die Fokus-Atmung

*Transformation von negativen Ereignissen
mit der göttlichen Energie*



Autorin: Dr. Yvonne Rutka

Der Lebensfluss

Das Leben sollte an sich voller Glück, Freude, Zufriedenheit und Fülle sein.
Die Fülle in unserem Leben zeigt uns unseren Einklang mit dem Fluss des Lebens.
Fülle kann Liebe, Aufmerksamkeit, Dankbarkeit und Materielles sein.

Alles ist in Fluss. Alles ist in Bewegung. Bewegung ist Energie. Somit ist alles Energie. Ohne Bewegung, kein Fluss, also kein „Leben“. Es ist blockierte Energie.

Daher Nichts festhalten wollen, auch nicht die Fülle.
Los lassen und fließen lassen.

Wenn der Fluss stockt, findet keine Bewegung, kein Ausgleich statt, es stockt die Energie in allen Bereichen: in der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene.
Also in der Materie, am Körper (Krankheiten), in Lebenssituationen, zum Seelenkontakt.

Das äußert sich in Mangel, Schulden, Krankheiten, Depressionen, Angst, etc.
Das sind negative Emotionen.



Wenn wir nicht in unserer Mitte sind, nicht verbunden mit der göttlichen Quelle, bringen uns unangenehme Ereignisse leichter aus dem Alltag. Schmerzliche Erfahrungen und negative Ereignisse setzen sich im Körper fest, wenn wir die dabei entstandenen Emotionen nicht verarbeiten.

Somit sind negative Emotionen von Mangel, Begrenzungen, Selbsterniedrigung, etc. immer ein Zeichen, hinzuschauen, was in mir den Fluss behindert. Damit wieder Überfluss entstehen kann.

Solange du festhältst, bist du in Angst.

Der Fluss und somit die Fülle im Leben findet nicht statt.

Aus Angst heraus kann keine Heilung geschehen.

Angst ist die Trennung von der göttlichen Quelle.

Die Angst hält mich vom Leben ab.

Daher auch Vertrauen zur göttlichen Quelle haben.

Nutzen wir die Energie der göttlichen Quelle also bewusst für unsere Transformation, um wieder in den Lebensfluss zu kommen.

Verschmelzen wir wieder das Ego über die Seele mit dem Höheren Selbst.

Binden wir uns an die göttliche Quelle wieder an, dann fließt alles.

Nehmen wir uns daher ganz bewusst im Alltag, so oft es geht, im Körper und im Hier und Jetzt wahr. Sehen wir uns unsere unangenehmen Emotionen an und erkennen wir sie als das, was sie sind. Nämlich Energiebewegungen in mir, die kommen und gehen und ausgelöst sind durch Ereignisse / Geschichten.

Daher ist der Prozess des Loslösens und Loslassens wichtig.

Also die Geschichte von der Emotion lösen und rein die Gefühle als solches wahrnehmen. Gefühle sind ohne Geschichte und kommen aus dem Herzen.

Alte Emotionen sitzen im Solar Plexus fest, wenn sie nicht mit der Situation verarbeitet wurden.



Und der Solar Plexus ist mit dem Emotionalkörper verbunden, in dem alle Erinnerungen gespeichert sind.

Emotionen dürfen natürlich sein, allerdings sollen sie uns nicht kontrollieren oder blockieren.

Es geht um Akzeptanz und Erleben.

Alles ist Energie. Alles was wir tun, braucht daher Energie: Denken, Fühlen, Tun. Viele tiefe Emotionen und Ängste brauchen extrem viel Energie. Genauso wie Glaubenssätze und Körperschmerzen.

In Meditationen und Übungen, die uns in unsere Mitte bringen, lernen wir wieder, die Energie zurückzugewinnen.

Prinzipiell ist es bei den Übungen immer wichtig, präsent zu sein.

Also in der ICH-BIN-Präsenz zu sein.

Anleitung für die Fokus-Atmung

Eine Übung zur Emotions-Transformation nenne ich die Fokus-Atmung.

Sie dient zur intensiven Wahrnehmung der Gefühle am Körper und deren Transformation durch bewusstes Atmen mit der göttlichen Energie.

Wobei ich mich über mein Herz mit der göttlichen Quelle verbinde.

Dann nehme ich mein Thema über das Herz wahr und bitte darum, dass es in tiefe Erkenntnisse umgewandelt wird, die meinem Erwachen dienen. Dabei spüre ich, was geschieht. Anschließend schreibe ich mir meine Erkenntnisse auf.

Selbst wenn wir anfangs nichts bemerken, ist die Antwort bereits da. Vielleicht wird sie uns im Traum oder im Alltag gezeigt.

Diese kann ich natürlich auch mit der Vollmondenergie zu Vollmond oder zu anderen speziellen Energiezeiten praktizieren.



1. Aufschreiben

Nimm dir mindestens 20 Minuten Zeit.

Schreibe dir auf, was in deinem Leben gerade unangenehm ist, was du nicht willst, wo Mangel herrscht.

Das kann körperlich, seelisch und auch materiell sein.

Schreib auf, womit du gerade nicht zufrieden bist.

2. Liste des Widerstandes

Mach dir bewusst, dass das deine Liste ist für „ich bin im Widerstand mit dem Leben/ mit der göttlichen Quelle“. Also getrennt von diesen. Verurteile dich nicht dafür, sondern erkenne einfach, dass du durch deinen Widerstand die Lösung blockierst.

3. Gefühle durch Atmung im Körper erkennen

Wenn du fertig bist, setze dich bequem hin und beginne in deinem Rhythmus ein und auszuatmen. Nimm bewusst deinen Körper dabei wahr. Verbinde dich über dein Herz mit der göttlichen Quelle.

Bitte um Aktivierung der göttlichen Energie in dir. Mit dem Einatmen holst du dir bewusst die göttliche Energie in dein Herz und mit dem Ausatmen strahlst du sie in dich aus. Während der Atmung spüre in jedes aufgeschriebene Thema hinein und notiere dir das Gefühl, welches dabei hochkommt.

4. Gefühle über den Körper transformieren

Lasse jetzt die Themen beiseite und fühle nur die Gefühle. Nimm wahr, wo die Gefühle im Körper stecken. Lass dabei alles da sein. Erlaube es dir.

Und jetzt atme bewusst die göttliche Energie in diese Körperstellen. Schenke den Gefühlen, die sich hier bemerkbar machen, Aufmerksamkeit. Sie wollen von dir wahrgenommen werden. Atme die göttliche Energie über dein Herz ein und atme sie in die gefühlte Körperstelle aus.

Atme so lange bis es sich für dich neutral anfühlt.



5. Ich-Bin-Präsenz

Sobald du dich neutral wahrnimmst, gehe in die ICH-BIN-Präsenz. In das Wahrnehmen: „ich bin hier“. Denke und fühle einfach „ich bin hier“. Deine innere Welt und dein System erkennen es und machen es für dich automatisch. Auch wenn der Verstand es nicht glauben kann, dass es funktioniert, dein Herz weiß es und hilft dir.

Schaue von der Ich-Bin-Präsenz aus auf deine Liste. Gibt es da noch ein Problem, muss da noch etwas transformiert werden?

Wenn ja, dann gehe noch einmal ins Fühlen und begib dich erneut in den Prozess.

Wenn nein... Wunderbar, die Transformation ist vollendet.

Die Transformation der Emotionen hat auch funktioniert, wenn der Verstand etwas herbei denken will bzw. dein Thema mit den Gefühlen finden will.

Fühle dich befreit und freue dich über deinen neu gewonnenen Lebensfluss.

Heilung kann so einfach sein !

Viel Energie für eine tiefgehende Transformation deiner Gedanken und Emotionen.
Herzliche Grüße sendet dir

Yvonne Rutka

Wenn Du Fragen hast oder eine persönliche Begleitung willst, kontaktiere unseren Verein bzw. Dr. Yvonne Rutka. Unsere Tätigkeiten geben wir nach dem ubuntuischen Prinzip: „Zahl.Was.Du.Willst.“ Kontaktdaten siehe Impressum.



Impressum

© 2021 SeelenNavigator Publishing

Ein Projekt des **Vereins Yvonne Rutka zur ganzheitlichen und nachhaltigen Projektgestaltung**. Vorstand: Dr. Yvonne Rutka & Thomas Bonneß, 1100 Wien.
www.seelennavigator.at

Autorin:

Dr. Yvonne Rutka
+43 676 580 42 13
Initiatorin von SeelenNavigator

SeelenNavigator Tipps, Übungen und Infos zur Herzöffnung:

Whats App: <https://chat.whatsapp.com/Lphr91I7W7vEjog9nAmtBE>

Telegram: <https://t.me/seelennavigator>

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/seelennavigator.wissensmanufaktur>

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UC81sK21PLWDYHQ3yhnM9GUA>

Unsere Produkte, Informationen, Projekte und Veranstaltungen geben wir nach dem ubuntuischen Prinzip „Zahl.was.du.willst.“

Wir freuen uns über deinen freien Beitrag bzw. über einen Unterstützungsbeitrag.
Herzlichen Dank.

Vereinskonto:

lautend auf Dr. Yvonne Rutka
IBAN: AT51 1420 0200 1775 5162
BIC: BAWAATWW

Auswahl von SeelenNavigator Publikationen als PDF

Transformations Mantren Tagebuch. Für mehr Klarheit & Freude im Alltag.

Universelle Geldquelle-Tagebuch. Auskommen mit deinem Einkommen.

Fasten Tagebuch. Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele.

Maya-BewusstSein Tagebuch. Lerne die Maya-Signaturen und ihre Wellen bewusst kennen.

Advent Tagebuch. Fastenzeit und Vorbereitung auf die Geburt des Lichtes.

Rauhnächte Tagebuch. Eine bewusste Reise in dein Inneres.

