

Bewusstseinsweiterung durch die EVOLUTION Seelenheil Jahreskur

EVOLUTION Seelenheil Essenz® Nr. 5 Ausdruck – Die Geisteskraft des Ausdruckes

Liebe EVOLUTION-Partner,

ich freue mich, dass Sie im Vormonat die Geisteskraft der Stärke immer mehr für sich aufgebaut haben und sich Ihr Leben nach mehr Aufrichtigkeit und Wahrheit ausrichtet.



In diesem Newsletter geht es um unsere innere Stimme. Erleben wir uns aufrichtig, fällt es uns immer leichter, unseren Ausdruck über unsere Kommunikation zu finden.

Die Geisteskraft Ausdruck erlaubt Ihnen "Ja" zu sagen, zu sich selbst, zu dem was Sie sind und was Sie in Ihrer Individualität ausmacht. Die **EVOLUTION Seelenheil Essenz® Nr. 5 Ausdruck** unterstützt Sie dabei, das Sie alles, was Sie in sich tragen zum Vorschein zu bringen. Die angeschlossene Übung unterstützt Sie, die Sprache und den Ausdruck für sich und für Ihr Leben zu stärken.

Im letzten Newsletter habe ich Ihnen einen Überblick über die Chakren gegeben und insbesondere das Wurzel-Chakra angesprochen. Heute darf ich Ihnen die Bedeutung und Aufgabe des Sakral-Chakras näherbringen.

Bedeutung und Aufgabe des Sakral-Chakras

Das Sakral-Chakra, auch Milz-Chakra oder Kreuz-Chakra genannt, liegt eine Hand breit unter dem Bauchnabel und steht für den schöpferischen, freudigen und kreativen Fluss unserer puren Lebensenergie.

Es ist mit dem Element Wasser und mit den Emotionen verbunden. Menschen mit einem gestörten Sakral-Chakra haben oft Probleme eigene Emotionen zuzulassen und auszudrücken oder mit den Emotionen der Mitmenschen umzugehen. Ein Mensch mit einem entwickelten Sakral-Chakra kann wieder seinem Grundbedürfnis, als Seele mit dem Leben und den Mitmenschen in Kontakt zu treten, nachkommen.

Eine starke Beeinflussung erhält das Chakra zwischen dem dritten und fünften Lebensjahr, sowie im Teenageralter. Um das Sakral-Chakra zu aktivieren, sind die Aufarbeitung frühkindlicher und

karmischer Erfahrungen und Traumata, sowie die Auseinandersetzung mit Blockaden (Schuld, Scham, Verlegenheit, usw.) wichtig. Tanzen, ausreichendes Trinken, Schwimmen und Spaziergänge am Wasser unterstützen die Balance des Sakral-Chakras.

Ist unser Sakral-Chakra unausgeglichen, kann sich dies in Mangel an Vergebung, Mangel an Gerechtigkeit oder Barmherzigkeit, Intoleranz, Taktlosigkeit, Missachtung, Grausamkeit, Verlust der Lebensfreude, chronischer Müdigkeit, mangelnder Vitalität und Gesundheit, Libido-Verlust, Orgasmus-Schwierigkeiten, Sexsucht, Gefühl der Einsamkeit, Stimmungsschwankungen, extremer Eifersucht, Zurückhaltung – so darf ich nicht sein, ausdrücken.

Auf der körperlichen Ebene sind vor allem die Keimdrüsen, innere Geschlechtsorgane, Harnorgane (Niere, Blase), Mund und Zunge, körpereigene Säfte (Blut, Verdauungssäfte, Sperma, Urin, Tränen) betroffen. Ein geschwächtes Sakral-Chakra kann sich in Pilzkrankheiten im Geschlechtsbereich und durch Schmerzen in der Lendenwirbelsäule oder der Hüfte äußern.

Wenn das Sakral-Chakra entwickelt ist, wird die Schöpferkraft so stark aktiviert, dass dadurch die Farbe „orange“ sich in ein „violett“ wandelt. Die Farbe violett steht für den siebten und letzten Schöpfungsschritt, für den Rhythmus und die beständige Wiederholung. Wir dürfen unsere eigene Schöpfung anerkennend lieben, damit die erreichten Ziele auch Bestand haben.

Zur Stärkung des Sakral-Chakras empfehle ich Ihnen folgende Affirmation:

„In mir ruht die Kraft des siegreichen Vollbringens für alle Aufgaben, die in meinem Lebensplan vorgesehen sind.“

Bestärken können Sie das Sakral-Chakra mit den EVOLUTION Seelenheil Essenz® Nr. 2 Stärke, Nr. 9 Freiheit und Nr. 11 Loslassen.

Das entwickelte Sakral-Chakra steht in Verbindung mit Freiheit, Barmherzigkeit, Vergebung, Gerechtigkeit, Umwandlung, Diplomatie, Lebenskraft, Lebensfreude und Lebensenergie spüren und ausdrücken, emotionalem Selbstaussdruck, Selbstliebe, Selbstakzeptanz, innerer Ausgeglichenheit und Sicherheit in der Elternrolle. **Unsere Aufgabe ist es wieder ganz zu unserem Wesenskern zu gelangen, unsere Einzigartigkeit zu erkennen und in all seinen Facetten zum Ausdruck zu bringen.**



Die Geisteskraft des Ausdrucks befindet sich in unserem Hals-Chakra und ist ganz stark mit unserer Kreativität und mit Öffnung verbunden.

Die Kernthemen sind:

- „Wie kann ich meine innere Stimme zum Ausdruck bringen?“ aber auch
- „Wer bin ich? Was trage ich in mir?“

Die Geisteskraft des Ausdrucks ist unser Tor, über das wir unsere geistigen Potenziale in der materiellen Welt ausdrücken können. Durch das Aktivieren dieser Kraft können Sie in Ihrem Leben leichter voranschreiten. Sie beginnen immer stärker in sich selbst zu ruhen und hören auf, sich mit anderen zu vergleichen. Sie erkennen immer mehr ihren eigenen Wert und sind mit sich selbst, mit dem Gefühl einer großen Dankbarkeit, in Einklang. Die **EVOLUTION Seelenheil Essenz® Nr. 5 Ausdruck** unterstützt Sie dabei.

Leben Sie die Geisteskraft des Ausdrucks, haben Sie eine große Präsenz. Sie werden wahrgenommen und gesehen. Sie beginnen das Leben immer tiefer zu bejahen und zu verstehen, dass Sie selbst diese Inkarnation auf der Erde gewählt haben für Ihr persönliches Wachstum und Ihre Weiterentwicklung. Durch diese Inkarnation haben Sie die Möglichkeit auszudrücken, was gottgewollt in Ihnen angelegt ist.

Die Geisteskraft des Ausdrucks kommt durch Kreativität, Lachen und Freude zum Vorschein. Sie übernehmen in Ihrem Sein selbst die Führung, Sie drücken aus was Sie sind. Ausdruck ist auch ganz stark mit Führungsqualität verbunden.

Ausdruck beeinflusst Ihre Leichtigkeit, Ihre Stärke, Ihr Vertrauen und Ihr in Ihnen angelegtes Kraftfeld um Heilung auf der geistigen Ebene zum Vorschein zu bringen. Möchten Sie heil und ganz werden, kann dieses nur über Ihren eigenen Ausdruck geschehen. Jede geistige Heilung drückt sich über das Hals-Chakra aus.

Die Geisteskraft Ausdruck selbst ist auch das Tor für den Zugang zur inneren geistigen Welt. Sie verstehen immer besser die geistigen Gesetze. Indem Sie sich an diese halten und zum Positiven anwenden, erschaffen Sie Wunder in Ihrem Leben und der Fluss des Schöpfungspotenzials steht Ihnen zur Verfügung.

Leben wir unsere Präsenz im Ausdruck, sind wir geliebt, verstanden und unbeirrbar. Ist jedoch unsere Geisteskraft des Ausdrucks in unserem Hals-Zentrum blockiert, machen wir uns klein, unscheinbar, wollen nicht gesehen werden und stellen uns selbst in die zweite Reihe.

Stehen wir nicht in der Geisteskraft des Ausdrucks, führt dies dazu, dass wir es allen anderen immer recht machen wollen und vergessen dabei uns selbst. Ausdruck bedeutet auch, dass der Druck, der sich in uns durch Fehlverhalten aufgebaut hat, heraus möchte.

Durch die Geisteskraft Ausdruck finden Sie die Sinnhaftigkeit in Ihren Tätigkeiten. Ausdruck lässt Sie im Leben spontan und flexibel sein. Ausdruck lässt Sie Ihren Weg finden, und mit den Menschen das Bewusstsein, das alles eins ist, aufbauen.

„Leben Sie Ihre Geisteskraft Ausdruck, sind Sie für die Welt, für die Entwicklung und die Veränderung ein großer Beitrag. Denn nur wenn Sie ganz Sie selbst sind, können Sie ein Geschenk für das Leben sein.“

Ausdruck lässt Sie frei werden von Bestimmungen, Abhängigkeiten und Vereinbarungen, die Sie nicht mit eigener Überzeugung getroffen haben.

Ausdruck ist der Segen Ihres in Ihnen innewohnenden Geistes. Sie leben in dem Verständnis, sich immer wieder nach dem Höchsten und Besten auszurichten. Die Seelenheil Essenz Ausdruck gibt Ihnen das Verständnis, dass Sie von Gott geliebt sind.

Der wahre Ausdruck begeistert, schenkt ihnen Freude und lässt sie erkennen:

- Ich lerne das Leben lieben, und das Leben liebt mich.
- Alles was ich entdecke, ist in der Balance zwischen Yin und Yang, zwischen Sein und nicht Sein, zwischen tun und nicht tun.



Im Ausdruck selbst kann aus der Leere großartige Fülle entstehen. Ausdruck gibt Freiheit und bringt Gelassenheit. Je tiefer Sie sich mit Ihrem wahren Wesen verbinden und dieses ausdrücken, umso klarer können Sie Ihren Weg sehen und diesen gehen.

Die Geisteskraft Ausdruck dehnt Ihr Bewusstsein aus und lässt Sie göttliche Tätigkeiten ausführen. Ausdruck hat die Aufgabe Ihre Sprache, Ihre Worte und Ihre Kreativität zu erweitern.

Wie oft wollten Sie etwas in Ihrem Leben sagen und haben sich nicht getraut?

Wie oft sind Sie vor Menschen gestanden, wollten sich darstellen und haben es nicht gekonnt?

*„Ausdruck, ist die Sprache der Seele.
Ihre Seele spricht die Worte, die Sie und andere stärken.“*

Diese Übung gibt Ihnen Unterstützung um die Sprache und den Ausdruck für sich und für Ihr Leben zu stärken:

- Wählen Sie einen ruhigen Ort.
- Denken Sie jetzt an eine Person wo es Ihnen nicht so leicht fällt, mit dieser zu kommunizieren.
- Nun fühlen Sie, wo gibt es eine Person, mit der Sie sehr leicht und freudvoll kommunizieren?
- Spüren Sie den Unterschied: Was ist der Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Person?
- Diesen Unterschied legen Sie jetzt gedanklich auf die Person, wo es nicht so einfach ist zu kommunizieren. Und seien Sie gewiss, der Ausdruck dieser Person ist eine Resonanz Ihrer Seele zu Situationen oder Begebenheiten, wo Sie sich selbst vermindert haben oder sich nicht getraut haben, Sie selbst zu sein.
- So sagen Sie: „Ich bin bereit, das Gute von dieser Person zu erkennen“. Es kann sein, dass Ihnen dies anfangs nicht so leicht fällt. Jedoch jeder Mensch hat einen guten Kern. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den von Ihnen entdeckten positiven Ansatz. Beginnen Sie den guten Kern in diesem Menschen zu sehen und verstehen Sie, es handelt sich dabei um einen Aspekt Ihrer selbst, den Sie zuvor an sich selbst noch nicht in dieser Klarheit erkannt haben.
- Bestärken Sie diesen guten Kern, indem Sie sagen: Ich bin..... Setzen Sie das, was Sie erkannt haben hinter die Worte „ich bin“.
- Atmen Sie dabei immer wieder in Ihr Hals-Zentrum und halten Sie diese Energie fünf Minuten lang.
- Spüren Sie die Weite, die dabei in Ihrem Hals entsteht. Sprechen Sie immer wieder die Worte: Sein – Bewusstsein – Kommunikation.
- Seien Sie dankbar, dass Ihnen dies jeden Tag besser gelingt.

Gerne können Sie [HIER](#) meine Online-Meditation „Geisteskraft Ausdruck“ hören
—> [HIER KLICKEN](#) <—

Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen die Geisteskraft des Ausdrucks immer mehr bewusst wird und Sie diese Tag für Tag immer mehr durch Ihre Kreativität, Ihre Freude und Ihr Lachen leben und somit zum Ausdruck bringen. So stehen Sie immer mehr in Ihrer Präsenz und fühlen sich geachtet, anerkannt und geliebt.

In Liebe und Wertschätzung
Anna Riener

