

Seelen-Detox – eine ganze Woche Zeit für ganzheitliche Reinheit

Hier ein paar Hinweise, welche Bereiche du von negativem Input reinigen kannst und eine Woche lang mit positiven Erfahrungen auffüllen wirst:

- ✓ Essen – leichtes Essen, kein Fastfood, wenig Kantinenessen, am besten bunt und mit Liebe zubereitet
- ✓ Trinken – eine Woche lang keinen Alkohol, keine Limonade, keinen Kaffee, keinen schwarzen oder grünen Tee – einfach nichts, was „dröhnt“ oder dich durstig zurücklässt (Zucker-Getränke)
- ✓ Schlafen – ausreichender und erholsamer Schlaf – 8 Stunden jede Nacht
- ✓ Fernsehen/TV – keine Krimis, keine platten Serien, keine Talkshows, keine Politik, keine Nachrichten, wenn TV, dann nur ausgewählte Reportagen, Naturdokus etc.
- ✓ Das Gleiche gilt für Radio, Internet, Netflix, Facebook, Instagram, Twitter etc. pp
- ✓ Beziehungen – keine Streitgespräche, kein Herumnörgeln, lieber gemeinsame, positive Aktionen
- ✓ Familie, Nachbarschaft – halte dich in dieser Woche fern von böartigem Tratsch
- ✓ Lesen – wie beim TV, keine blutigen Krimis, keine Verschwörungsthiller, keine schwere Fachliteratur
- ✓ Musik – schwierig, da Geschmack so unterschiedlich ist...
einfach nichts, was aggressiv macht, was nicht leicht schwingt, was zu laut ist
klick mal hier rein – Musik sichtbar gemacht:
<https://www.facebook.com/wiegeil65/videos/1920277551548487/?v=1920277551548487>

Klingt das jetzt wie **eine Woche in einem Kloster mit einem Armutsgelübde** für dich?

Dann wird es Zeit, dass du **Dinge findest, die vergnüglich sind**, ohne negative Schwingungen zu beinhalten.

Diese Woche wird dich viel über dein eigenes Leben lehren. Deinen Umgang mit der Umwelt, was du in dich hineinlässt, was du aufnimmst und „verdauen“ musst. Wir kennen den Spruch aus der Ernährungspraxis:

Hart rein, weich raus. Obst, Gemüse und Salat führen zu einer besseren Verdauung als weiche Nudeln.

Verstopfung kann man selbst auslösen, indem man das Falsche isst.

Das gilt genauso für die Seele. Wenn ich mir zu viele negative Schwingungen „reiziehe“, ist mein inneres Gleichgewicht bald nicht mehr in der Lage, mich zu entspannen. Die negativen Dinge sind ja in mir drin und wollen auch wieder raus, wollen verdaut und losgelassen werden. Loswerden kann ich sowas durch dieses Detox. Oder ich wähle den klassischen Weg: Ich schimpfe mit den Kindern, mit Kollegen und grummele mit mir selbst. Klingt platt? Ist aber so.

Wer sich mit friedlichen Dingen beschäftigt, hat eine viel größere Chance, selbst friedlich zu leben und zu wirken.

Wenn du dir bei irgendetwas unsicher bist, frage dich einfach:

Ist diese Aktivität tauglich für die Frage der Aliens nächste Woche? Macht das glücklich? Tut mir das gut?

Nicht jeder von uns ist gleich empfindlich.

Eventuell kannst du besonders gut aufräumen, wenn harte Rocksounds dich begleiten?

Es gibt bei dieser Woche kein richtig und falsch – es geht um die Schwingungen und wie du sie erlebst.

Manches kann man erst dann beurteilen, wenn man es aufmerksam betrachtet. Oder mal eine Zeitlang weglässt.

Probiere das aus. Probiere dich aus.

Träume, die nicht gelebt werden, lassen die Seele verkümmern.