

Workbook

Dein Energiehaus regulieren mit Klang

Eine effektive und leichte Methode vom
Ist-Zustand zum Wunsch-Zustand deines
Energiehauses zu gelangen.

Wußtest du, dass täglich Millionen Impulse auf unseren Körper und unser Gehirn einwirken? In unserem **schnellebigen Alltag** bemerken wir kaum, wie sehr uns dadurch **Energien** abgezogen werden. Auch unser **körpereigenes Abwehrsystem** wird dadurch in **Alarmbereitschaft** gesetzt. Wir erleben einen **Schmerz-Alltag**. Unsere Gedanken fokussieren sich dann auf negative, schädliche Dinge. Sie befinden sich sozusagen in einem **"Overload"** Zustand und es fehlt dir an **Klarheit**.

Wie gelingt es dir diesen Zustand in Vertrauen, Zufrieden- & Gelassenheit, Freude und mehr Energie zu verwandeln?

Das ist meine Erfahrung:

Ich habe mehrere Menschen begleitet ihr Leben und vor allem die Kontrolle über eine wohltuenden Lebensenergie und ihren Lebensstil selbst in die Hand zu nehmen.

Was tut man innerlich um den Zustand XY zu erreichen?

Hier bekommst du eine ganz **konkrete Übung** als Erkenntnis-Methode, die du selbst in deinem Leben anwenden kannst.

Du weißt am Ende wieder dich in genau den Zustand zu bringen, bei dem du ein hohes Energieniveau zum Wohlfühlen findest. Du bekommst einen positiven Bezug zu dir selbst und anderen und weißt, wie du dein Energiehaus füllen kannst.

Ich bin dabei in Resonanz mit dir!

Bist du bereit? Dann lass uns starten!

Hier im [Link](#) findest du den Klang der Klangschalen für diese Journaling-Übung, lass die Aufnahme erklingen während du das Workbook bearbeitest. Am Besten hörst du die Töne mit Kopfhörern oder einer externen Bluetooth Box!

Dann nehme das Workbook mit dem Energiehaus (Ist-Zustand) in die Hand und gehe dein Haus mit den gestellten Fragen vom Fundament Stück für Stück nach oben hinauf. Schreib alles auf, was dir spontan einfällt. Lass nichts aus und schreibe ohne darüber nachzudenken, was du da eigentlich aufschreibst.

Anschließend machst du dasselbe mit dem Energiehaus (Wunsch-Zustand).

Wenn du alle Fragen beantwortet hast, schau dir die beiden Hauszustände ganz genau an.

- ♥ Wo gibt es Energieblockade, Energielücken in deinem Haus?
- ♥ Wie sieht dein Energiehaus im Wunsch-Zustand aus?
- ♥ Was kannst du konkret tun, um dein Ziel zum Energiehaus (Wunsch-Zustand) zu erreichen?

Was wenn deine Energie ein Haus ist?

Wie ist es jetzt? (Ist-Zustand)

Wo tritt Energie aus? Wo kommt Energie hinein?

Was bildet das schützende Dach?

Wieviel Fenster hat dein Energiehaus?

Wieviele Türen gibt es? Wann öffnen oder schließen sie sich?

Welche Fenster sind geöffnet und wie weit? Welche sind geschlossen?

Was lässt dein Fundament wackeln? Gibt es etwas was deine Fundament instabil macht?

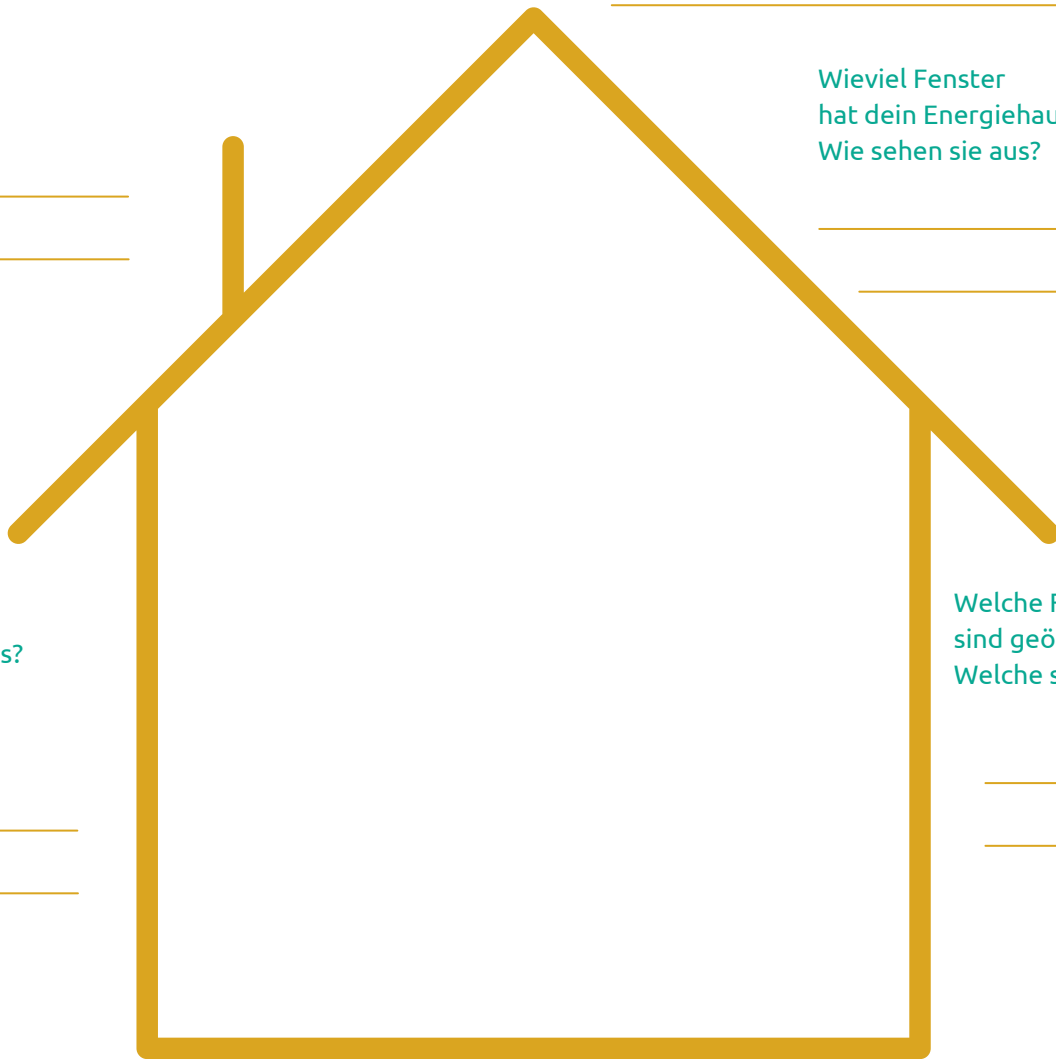
Richte dein Energiehaus bewusst ein

Wie möchtest du es gerne haben? (Wunsch-Zustand)

Wo tritt Energie aus? Wo kommt Energie hinein?

Was bildet das schützende Dach?

Wieviel Fenster hat dein Energiehaus?
Wie sehen sie aus?



Wieviele Türen gibt es?
Wann öffnen oder schließen sie sich?

Welche Fenster sind geöffnet und wie weit?
Welche sind geschlossen?

Was macht das Fundament stabil?

Die Reise geht weiter...

Dieses Workbook kannst du dir immer wieder zur Hand nehmen und nachlesen, was du geschrieben hast. Du wirst dadurch Veränderungen erkennen und sie dir bewusst machen. Du kannst das Workbook auch zur Hand nehmen, um diese Übung immer wieder neu zu machen, um ganz leicht zu erkennen, wie du in einen energievollen Ist-Zustand kommen kannst und dies zur Umsetzung nutzt. Viel Freude dabei.

Wenn du einen Energieausgleich brauchst ...

Im Download Bereich hast du eine effektive und wirksame Klang-Meditation zum Energieausgleich erhalten. Du kannst diese Meditation jederzeit für dich praktizieren, wenn du merkst, dass dein Energiehaus aus der Balance gerät.

Je häufiger du diese Meditation machst, desto besser lernt dein Nervensystem die Regulation. Die Wirkung wird nachhaltiger und du sensibilisierst dich dafür, in anstrengenden und herausfordernden Alltagssituationen einen wohltuenden Ausgleich zu schaffen.

Ein weitere Möglichkeit ist es, einfach die Klänge zu hören, die ich dir für die Bearbeitung des Workbook bereitgestellt habe. Begib dich an einen ruhigen, ungestörten Ort und höre über Kopfhörer oder eine externe Bluetooth Box die Klänge. Lass sie auf dich wirken. Wenn du magst, schließe dabei die Augen. Mit geschlossenen Augen kannst du mehr bei dir sein. und auch Spüren, wie sich dein Gefühl mit jedem Klang verändert.

Auch bei dieser Klang-Meditation lernt dein Nervensystem, dass die Klänge etwas wohltuendes sind. Je öfter du die Klänge hörst, je tiefer und schneller wirst du in eine angenehme, wohltuende Regeneration von Körper Geist und Seele erleben.

Ich wünsche dir von Herzen viel Freude mit der Übung und den Meditationen.

Deine

Heike Rönnebäumer