

www.wegdernächstenliebe.de kontakt@wegdernaechstenliebe.de

WEG der Verein für spiritistische Philosophie und Praxis NÄCHSTENLIEBE e.V.

Üher uns:

Der "Weg der Nächstenliebe e.V." ist ein Verein für spiritistische Philosophie und Praxis.

Unsere öffentlichen Treffen sind an jedem 1. und 3. Donnerstag im Monat von 19:00 –20:30 Uhr in der Lindwurmstraße 71 (Rückgebäude Raum 0.1) in 80337 München (U-Bahn U3/U6 Goetheplatz).

Wir sind zu erreichen über:

www.wegdernächstenliebe.de kontakt@wegdernaechstenliebe.de und auf Facebook. YouTube und Twitter

Erste Hilfe für mediale und hochsensitive Menschen - 1. Aufl. München: Weg der Nächstenliebe e.V., 2022

Umschlagbild: Weg der Nächstenliebe e.V. München Umschlaggestaltung: Weg der Nächstenliebe e.V. München

© 2022 Weg der Nächstenliebe e.V., München, kontakt@wegdernaestenliebe.de Diese Fassung ist urheberrechtlich geschützt. Der Autor erlaubt dennoch ausdrücklich die digitale Vervielfältigung, sofern diese kein kommerzielles Ziel verfolgt. Es wird um die Quellenangabe gebeten.

Satz: Weg der Nächstenliebe e.V. München Druck und Bindung: WIRmachenDRUCK GmbH Printed in Germany August 2022

www.wegdernächstenliebe.de



1	Einl	Einleitung1				
2		Was nehmen wir wahr? Welche Wirkung haben unsere Gedanken und Gefühle?2				
3						
J		•				
	3.1	Die Lichtglocke4				
	3.2	Die Wohnung schützen, ein Schloss aus Licht6				
3.3		Das Gebet, die Verbindung mit den höheren Mächten8				
	3.4	Erdungsübung: Baum-Meditation 10				
	3.5	Die eigene Aura schließen12				
	3.6	Schutz für die Nacht und gegen unangenehme Träume 13				
4	Vor	Fremdenergien befreien 16				
•	٧٥١	Tromdenergien beneich				
•	4.1	Die Lichtdusche				
•		•				
•	4.1	Die Lichtdusche				
5	4.1 4.2 4.3	Die Lichtdusche				
	4.1 4.2 4.3 Die	Die Lichtdusche				
	4.1 4.2 4.3 Die	Die Lichtdusche				
	4.1 4.2 4.3 Die psy	Die Lichtdusche				
	4.1 4.2 4.3 Die psy 5.1	Die Lichtdusche				
	4.1 4.2 4.3 Die psy 5.1 5.2	Die Lichtdusche				
	4.1 4.2 4.3 Die psy 5.1 5.2 5.3 5.4	Die Lichtdusche16virtueller Staubsauger,18Lichtgenerator im Solarplexus18eigene Schwingung erhöhen - Übungen für diechische und emotionale Stabilität20Atemübung20Achtsamkeitsübung21Das Glückstagebuch21				

1 Einleitung

Medial begabte und sensitive Menschen sehen, hören, fühlen und spüren mehr als andere. Sie sehen z.B. Verstorbene oder empfangen Gefühle und Stimmungen, die nicht ihre eigenen sind. Doch diese Gabe ist für viele oft eine Last, etwas, das sie immer wieder ungewollt übermannt.

Hochsensible oder mediale Menschen nehmen ihre Umwelt bewusster wahr und sind in einem sehr lebhaften Umfeld häufig überfordert. Oft fällt es Ihnen schwer, sich selbst mit ihren Bedürfnissen vollständig anzunehmen. Sie lehnen die Merkmale ihrer feinen Wahrnehmung ab oder verstehen diese sogar als etwas Krankhaftes

Medial begabte Menschen unterscheiden sich bezüglich ihrer Wahrnehmung und ihren Fähigkeiten stark voneinander.

Diese Broschüre enthält eine Sammlung von erprobten Praktiken und Grundfertigkeiten, die Menschen dabei helfen sollen, ihre hochsensiblen und medialen Fähigkeiten in den Griff zu bekommen, zu kontrollieren und sich zu schützen. Wir können sie als "Erste Hilfe – Maßnahmen" bei Medialität bezeichnen.

2 Was nehmen wir wahr? Welche Wirkung haben unsere Gedanken und Gefühle?

Wir Menschen sind spirituelle Wesen und haben dementsprechend neben unseren körperlichen Sinnesorganen auch spirituelle Sensoren. Die älteste und wohl am meisten verbreitete spirituelle Wahrnehmung, die wir alle kennen, ist die Intuition, plötzliche Einfälle oder Gefühle, deren Herkunft uns nicht klar ist. Man könnte daraus folgern, dass alle Menschen medial sind.

Im Kontext dieser Broschüre sprechen wir allerdings nur dann von Medien und Hochsensiblen, wenn die übersinnlichen bzw. spirituellen Sinneswahrnehmungen deutlich ausgeprägt sind und über die normale Intuition hinausgehen.

Um zu verstehen wie wir uns schützen können, sind ein paar Aspekte wichtig zu wissen. Unsere Gedanken und Gefühle erzeugen "spirituelle Energien" bzw. "Schwingungen". Wenn wir gute, positive Gefühle und Gedanken haben, strahlen wir positive Schwingungen aus und umgekehrt bei negativen Gefühlen und Gedanken, wie Wut, Hass, Zorn, Angst, etc. sind die daraus resultierenden Schwingungen negativ.

Aus diesem Verständnis heraus ergeben sich Fertigkeiten, die wir ausüben können um uns zu schützen. Dazu ein Beispiel: Sobald wir uns mental eine Schutzglocke aus Licht vorstellen, die über uns und um uns herum entsteht, bilden wir damit einen spirituellen Schutz, an dem negative Energien abprallen. Regelmäßig angewandt ist dieser Schutz sehr effektiv (siehe hierzu Punkt 3.1).

Ein wichtiger Aspekt ist das Gesetz der Resonanz. Schwingen wir negativ, dann ziehen wir auch negative Schwingungen bzw. Energien von außen an, die wiederum unsere negativen Gefühle noch weiter verstärken. Daher sind neben

den Schutzmaßnahmen auch Fertigkeiten wichtig, die unsere emotionale Stabilität wiederherstellen.



3 Schutzübungen

Wir empfehlen die folgenden Übungen täglich ggfs. mehrfach, z.B. morgens und abends durchzuführen. Zu Anfang wird der jeweilige Schutzeffekt noch relativ schwach ausgebildet sein. Er verstärkt sich mit Zeit und Übung zunehmend und wird so immer effektiver. Medien mit entsprechenden Fähigkeiten können diesen Schutz auch sehen.

Viele mediale Menschen, die unter ihren Fähigkeiten leiden, fühlen sich damit alleingelassen. Dem ist aber nicht so. Jeder Mensch hat einen spirituellen Freund, manche nennen ihn Mentor, andere Schutzengel. Keiner wird allein gelassen, denn unsere spirituellen Freunde sind immer bei uns. Allerdings kann es sein, insbesondere in emotional schwierigen Phasen, dass wir nicht oder noch nicht in der Lage sind, unsere spirituellen Freunde zu spüren, geschweige denn, mit ihnen Kontakt aufzunehmen

Es ist wichtig zu wissen, dass unsere spirituellen Freunde oder Schutzengel und andere gute Geister uns trotz Schutzmaßnahmen jederzeit erreichen können.

3.1 Die Lichtglocke

Hierbei geht es darum, gedanklich einen Schutz aus Licht um den eigenen Körper zu bilden, der dich komplett "hermetisch" von Kopf bis Fuß schützt.

Durchführung:

Setze dich bequem an einen ruhigen Ort und schließe die Augen. Nimm nun ein paar tiefe Atemzüge (siehe 5.1) bis du innerlich zur Ruhe gekommen bist. Nun stellst du dir eine Kugel aus weißgelbem Licht vor, die über deinem Kopf schwebt. Ihr weißgelbes Licht strahlt hell und warm, ohne dich zu blenden. Langsam verändert es sich und bildet eine Glockenform, die sich schützend über dich ausbreitet und dich nach und nach vollständig einhüllt, ohne dass du dich

bedrängt fühlst. In ihrem Inneren fühlst du dich wohl, geschützt und behütet. Nichts kann dir mehr etwas anhaben.

Anmerkungen: Falls du an Gott (oder eine höhere liebevolle Macht, einen spirituellen Mentor, Schutzgeist, Schutzengel, etc.) glaubst, so kannst du dir vorstellen, dass die Lichtkugel von seiner Liebe gespeist wird.

Diese Übung kannst du jederzeit nutzen, ob zu Hause, vor schwierigen Treffen, im Zug, beim Einkaufen in der Stadt, etc. quasi überall und immer, wenn du das Bedürfnis nach spirituellem Schutz hast.



3.2 Die Wohnung schützen, ein Schloss aus Licht

Auch die eigene Wohnung, der Raum indem ich mich täglich aufhalte, das eigene Haus, etc. können und sollten spirituell geschützt werden. Dies machen wir mit Hilfe der Lichtarbeit. Auch diese Übung solltest du täglich morgens und abends durchführen.

Durchführung:

Setze dich bequem in einen Stuhl, achte darauf, dass du nicht gestört wirst und schließe die Augen. Nimm nun mehrere tiefe Atemzüge (siehe 5.1), bis du innerlich zur Ruhe gekommen und vollkommen entspannt bist.

Nun stellst du dir wieder eine weißgelbe Lichtkugel vor, die über dir im Raum schwebt, gespeist von der Liebe Gottes. Diese Lichtkugel dehnt sich nun an der Decke des Raumes, indem du dich befindest, aus, sodass eine Decke aus Licht entsteht.

Nun stellst du dir vor, dass dieses Licht auch die Außenwände nachbildet, sodass nach und nach alle Wände zusätzlich mit Lichtmauern verstärkt wurden. Dasselbe machst du mit dem Fußboden, bis auch hier ein Lichtfußboden entstanden ist.

Abschließend betrachtest du visuell dein Werk. Die Decke, alle Wände inklusive Fenster und Türen und der Fußboden haben einen Lichtschutz bekommen. Man könnte sagen, du lebst jetzt in einem Schloss aus Licht.

Du wirst sehen, der anfänglich noch schwache Schutz wird bei regelmäßiger Anwendung immer stärker. Nach einiger Zeit spürst du beim Betreten deiner Wohnung, bzw. des geschützten Raumes oder Hauses die wohlige behütete Atmosphäre. Dein Zuhause erstrahlt eingehüllt in weißgelbem Licht.

Als Stärkung bzw. zur Aufrechterhaltung deines Lichtschlosses kannst du jedes Mal, wenn du durch die Tür gehst, an folgenden Satz denken: "Mein Haus ist ein Schloss aus Licht!"



3.3 Das Gebet, die Verbindung mit den höheren Mächten

Das Gebet ist ein innerer aufrichtiger Dialog mit Gott oder einem hohen geistigen Wesen. Dabei spielt es keine Rolle, welcher Religion wir angehören. Kann jemand mit dem Begriff "Gott" nichts anfangen, so kann er im Gebet seinen spirituellen Mentor oder Schutzengel um Hilfe und Unterstützung bitten.

Das Gebet ist Gedankenübertragung, ein von unserem Willen und vor allem von unserem Gefühl erzeugter Impuls, der unmittelbar beim Empfänger ankommt.

Durchführung:

Beten ist in jeder Lage möglich. Am besten gelingt ein Gebet an einem ruhigen ungestörten Ort. Ist dies nicht möglich, so reicht es auch "innere Ruhe und Erhöhung der Gedanken und Gefühle" zu erlangen.

Dabei hilft es, die Augen zu schließen und mehrmals tief zu atmen, so dass du innerlich zur Ruhe kommst und entspannst.

Nun richtest du deine mentalen Gedanken und Gefühle darauf, was du gegenüber Gott oder deinem spirituellen Mentor zu Ausdruck bringen möchtest. Z.B. könntest du um Schutz bitten, innere Ruhe, Kraft und Unterstützung, die Schwierigkeiten zu meistern, um Licht und Liebe etc.

Wenn du nun in dich spürst und auf die Energien achtest, die du bekommst und die in dir wirken, so wirst du die Kraft des Gebetes unmittelbar spüren. Sie ist wie ein Gefühl des Aufgehobenseins, der inneren Ruhe, einer starken Liebe etc.

Es heißt, Gebete werden immer erhört, allerdings nicht unbedingt genauso, wie wir es uns wünschen. Denn in jeder Herausforderung, in jeder Krankheit und in jedem Leid steckt auch eine Chance bzw. ein höherer Sinn, z.B. etwas zu lernen und daran zu wachsen – auch wenn dieser uns nicht immer erschließt.

Anmerkung:

Sobald man im Gebet in einen intensiven inneren Dialog mit Gott oder seinem spirituellen Mentor geht, öffnen sich die Chakren (vor allem das Kronenchakra

und das Stirnchakra). Daher sollten Menschen, die akut an negativer Beeinflussung leiden nach dem Gebet ihre Aura wieder schließen.



3.4 Erdungsübung: Baum-Meditation

Viele sensitive und mediale Menschen haben die Neigung, sich von ihrem Körper zu distanzieren oder sich ein wenig außerhalb von ihm zu wähnen. Für Mediale kann dieser Zustand mit mangelnder Erdung besonders schädlich sein. Es ist ein zusätzliches emotionales und spirituelles Problem, weil sie so nicht nur ihre eigenen belastenden Gefühle und Energien spüren, sondern auch die der ganzen Welt. Dagegen helfen Erdungsübungen, wie z.B. die Baum-Meditation

Durchführung:

Stelle oder setze dich in eine bequeme Position. Spüre in dich hinein und fühle die Berührung deiner Füße auf dem Boden. Während du dich sanft auf deine Füße konzentrierst, Stell dir vor, dass Wurzeln aus deinen Fußsohlen in die Erde sprießen. Lass die Wurzeln in die Erde hineinwachsen, so tief sie können.

Beginne mit deinem Wurzelsystem Energie aus der Erde aufzunehmen. Lass diese Energie in deinem Körper aufsteigen, soweit sie kann.

Gestatte jetzt jedweder bereitstehenden Energie, durch deinen Körper nach unten und durch dein Wurzelsystem in die Erde zu fließen.



3.5 Die eigene Aura schließen

Wir Menschen haben einen spirituellen Körper, auch Astralkörper genannt. In diesem Körper befinden sich die spirituellen Sinnesorgane oder Kraftzentren, auch Chakren genannt. Sie sind quasi die Sender und Empfänger spiritueller Wahrnehmungen. Mit der folgenden Übung lernen wir, diese Chakren zu schließen bzw. sie soweit herunterzudrehen, dass störende spirituelle Einflüsse von außen minimiert werden. Je nach Bedarf sollte diese Übung anfangs auch täglich durchgeführt werden.

Durchführung:

Setze dich bequem in einen Stuhl, achte darauf, dass du nicht gestört wirst und schließe die Augen. Nimm nun mehrere tiefe Atemzüge (siehe Punkt 5.1), bis du innerlich zur Ruhe gekommen und vollkommen entspannt bist.

Nun stellst du dir wieder eine weißgelbe Lichtkugel vor, die über dir im Raum schwebt, gespeist von der Liebe Gottes. Diese Lichtkugel dehnt sich nun an der Decke des Raumes, indem du dich befindest, aus, bis sie die ganze Deckenfläche eingenommen hat. Nun dehnt sich dieses Licht nach unten aus und füllt langsam den Raum mit dem weißgelben Licht, solange, bis du und alle Möbel komplett von diesem Licht eingehüllt sind. Durch das Licht hast du den Raum nun spirituell gereinigt und desinfiziert. Alle negativen Energien wurden aufgelöst oder herausgedrängt.

Nun schließen wir jedes Chakra beginnend mit dem Kronenchakra. Dabei stellst du dir jedes Chakra als einen Trichter vor, den du mit einem großen Rad zudrehst.

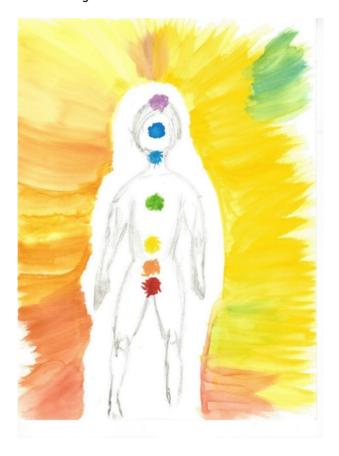
Folgende Chakren schießt du komplett, da sie im Wesentlichen für den Empfang von spirituellen Energien zuständig sind:

- Kronenchakra (in der Mitte des Scheitels)
- Stirnchakra (auch drittes Auge genannt)

Und die restlichen Chakren schließt du soweit, dass sie jeweils nur minimal geöffnet bleiben.

- Halschakra (an der Schilddrüse)
- Herzchakra
- Solarplexus (in der Mitte der Brust)
- Sakralchakra (beim Bauchnabel)
- Wurzelchakra (zwischen den Beinen nach unten zeigend)

Anmerkung: Wichtig ist, dass du nicht alle Chakren komplett schließt, denn sonst kommt es zu einem Energiestau.



3.6 Schutz für die Nacht und gegen unangenehme Träume

Mediale und hochsensible Menschen werden des Öfteren von unangenehmen Träumen geplagt. Um dies zu verhindern und um einen ungestörten Schlaf zu erlangen, eignet sich die folgende Übung direkt vor dem Schlafen gehen anzuwenden.

Durchführung:

Lege dich bequem in dein Bett und schließe die Augen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge (siehe Punkt 5.1) bis du innerlich zur Ruhe gekommen bist.

Nun stellst du dir wieder eine weißgelbe Lichtkugel vor, die über dir im Raum schwebt, gespeist von der Liebe Gottes. Diese Lichtkugel dehnt sich nun an der Decke des Raumes, indem du dich befindest, aus, bis sie die ganze Deckenfläche eingenommen hat. Danach dehnt sich dieses Licht weiter nach unten aus und füllt so langsam den Raum mit dem weißgelben Licht, bis du, das Bett, indem du liegst und alle Möbel komplett von diesem Licht eingehüllt sind. Durch das Licht hast du den Raum nun spirituell gereinigt und desinfiziert. Alle negativen Energien wurden aufgelöst oder herausgedrängt.

Jetzt stellst du dir visuell eine weitere Hülle aus gelb-blauem Licht vor, die über deinem Bett entsteht und dich mitsamt dem Bett wie ein Lichtdach einhüllt, so dass das Bett von allen Seiten, auch von unten energetisch abgeschirmt ist. Dieser zusätzliche Schutz schirmt Bilder und Energien, die du sonst als Träume erleben würdest, ab und ermöglicht so einen erholsamen Schlaf. Danach bittest du Gott in Form eines Gebetes um Schutz für die Nacht.

Keine Angst, dein spiritueller Mentor und hohe Geister können dich jederzeit trotz dieser Lichthülle erreichen.



4 Von Fremdenergien befreien.

Wie bereits beschrieben nehmen wir oft Fremdenergien in uns auf. Oft kommen wir aus der Stadt oder von der Arbeit nach Hause und sind voll von diesen Energien. Ähnlich wie wir unseren physischen Körper reinigen und waschen, können wir auch unseren spirituellen Körper reinigen. Hierzu nehmen wir kein Wasser, sondern gedankliche Vorstellungen, wie z.B. eine Lichtdusche oder einen virtuellen Staubsauger, mit dem wir den ganzen Körper gedanklich absaugen.

4.1 Die Lichtdusche

Durchführung:

Stelle oder setze dich bequem hin, achte darauf, dass du nicht gestört wirst und schließe die Augen. Nimm nun mehrere tiefe Atemzüge, so dass du innerlich zur Ruhe gekommen und vollkommen entspannt bist.

Nun stellst du dir eine weißgelbe Lichtwolke vor, die über dir im Raum schwebt, gespeist von der Liebe Gottes. Aus dieser Lichtwolke lässt du nun weißgelbes Licht auf dich herabregnen und du spürst, wie dein Haar, dein Kopf nass wird und Licht wie beim Wasser über dein Gesicht und deinen Körper hinabfließt. Mit diesem Licht wäschst du nun nach und nach alle dunklen Energien ab. Dein Körper spürt diese spirituelle Dusche und du genießt es, immer leichter und sauberer zu werden.

Nachdem du dir diesen Vorgang einige Minuten vorgestellt hast, schickst du ein Gefühl des Dankes an Gott oder deinen spirituellen Mentor.

Anmerkung: Bei einem normalen Duschvorgangs kannst du diese virtuelle Lichtdusche leicht mit einbauen, denn das herabregnende Wasser hilft dir bei der Vorstellung einer Lichtdusche. Dabei kannst du folgenden Satz sagen: "Mit dieser Dusche befreie ich mich von Fremdenergien."



4.2 virtueller Staubsauger,

Die Übung funktioniert ähnlich mit der Vorstellung, dass ein virtueller Staubsauger deine negativen Energien aufsaugt. Dazu fährst du mit der Düse systematisch über deinen ganzen Körper.

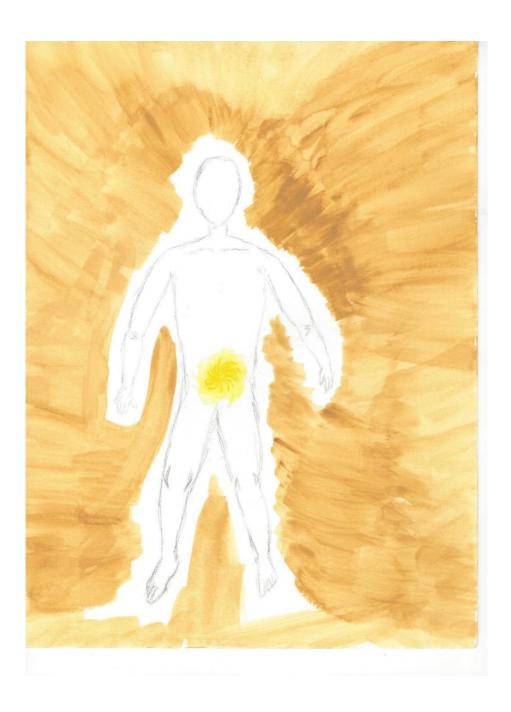
4.3 Lichtgenerator im Solarplexus

Eine weitere Übung ist das Erzeugen von Licht im eigenen Körper, um so fremde Energien hinauszudrängen.

Durchführung:

Stelle oder setze dich bequem hin, achte darauf, dass du nicht gestört wirst und schließe die Augen. Nimm nun mehrere tiefe Atemzüge, bis du innerlich zur Ruhe gekommen und vollkommen entspannt bist.

Stell dir vor, dass tief in deinem Solarplexus (zwischen den unteren Rippenbögen) eine Miniatur-Sonne wie die Sonne in unserem Sonnensystem sitzt. Diese Sonne strahlt durch jedes Atom und jede Zelle deines Seins hindurch. Sie erfüllt dich vom höchsten Punkt deines Kopfes über die Fingerspitzen bis zu den Fußsohlen mit weiß-gelbem Licht. Dieses Licht scheint durch dich hindurch und strömt in jede Richtung – über deinen Kopf, unter deinen Füßen, zu den Seiten heraus- und erzeugt eine Hülle aus strahlendem weiß-gelbem Licht, das dich voll und ganz umgibt und dich vor allem Negativem oder Schädlichem schützt.



5 Die eigene Schwingung erhöhen - Übungen für die psychische und emotionale Stabilität

Wie in der Einleitung bereits angedeutet ist unser emotionaler Zustand von elementarer Bedeutung für den spirituellen Schutz und die Energien, die wir aussenden und empfangen. Hier gilt das Gesetz der Affinität bzw. der Resonanz.

Sind wir in einem aufgewühlten, emotionalen Zustand und haben Gefühle wie Wut, Rachegedanken, Ängste und Gedankenkreisen, dann schwingen wir sehr tief und senden entsprechende tiefe spirituelle Energien aus.

Bedingt durch diesen Zustand empfangen wir auf den gleichen Schwingungshöhen, wie bei einem Radio, dass auf tiefe Frequenzen eingestellt ist. Je nach Medialität hören, sehen oder spüren wir ähnliche Gefühle, Gedanken, Geräusche oder Bilder des Hasses, der Wut, der Angst usw. die unseren emotionalen Zustand noch weiter nach unten ziehen.

Die folgenden Hinweise und Übungen sollen uns helfen, emotional ausgeglichener zu werden.

5.1 Atemübung

Setze dich in einer entspannten Haltung auf den Stuhl, die Füße etwas auseinander, fest auf dem Boden, die Hände auf den Oberschenkeln, den Rücken gegen die Stuhllehne, die Augen leicht geschlossen. Balanciere den Kopf leicht auf dem Körper aus, bis er in einer bequemen Lage ist. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf das Folgende.

Lege nun die rechte Hand leicht auf den Bauch, in Höhe des Nabels und die linke Hand auf die Brust. Atme langsam und sei mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei der Atmung. Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Beobachte dabei, wie sich beim Atmen Brust und Bauch heben und senken.

Versuche nun immer gleichmäßiger zu atmen. Versuch genauso lange auszuatmen, wie du einatmest. Zähle beim Einatmen bis 4 (z.B. ein-at-men-4) und wieder ausatmen (z.B. aus-at-men-4).

Bevor du zum Ausatmen übergehst, verlangsame den Atemfluss und halte für 2 Sekunden innen. Dann erst lässt du den Atem langsam wieder ausströmen und zählst dabei wieder bis 4. Vor dem nächsten Einatmen hältst du den Atem wieder für 2 Sekunden an

Jetzt mache 10 Atemzyklen:

- 4 Sekunden Einatmen (ein-at-men-4)
- 2 Sekunden Pause (pau-se)
- 4 Sekunden Ausatmen (aus-at-men-4)
- 2 Sekunden Pause (pau-se)

Anmerkung: Diese Atemübung wurde entnommen aus dem Buch "Dialogische Traumatherapie" von Willi Butollo und Regina Karl

5.2 Achtsamkeitsübung

Achtsamkeitsübungen helfen im Hier und Jetzt zu bleiben. Achtsamkeit bezeichnet einen Zustand von Geistesgegenwart. Hellwach und ganz bewusst nimmst du mit deinen Sinnen die Umgebung war und konzentrierst dich auf das, was du gerade tust. Wenn du z.B. im Garten sitzt, betrachtest du die Bäume, die Blätter, den Rasen, die Vögel ganz bewusst. Du nimmst die Farben, Bewegungen und Düfte wahr, hörst das Zwitschern der Vögel, das Rauschen des Windes, das Summen der Bienen. So vermeidest du, von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu werden.

5.3 Das Glückstagebuch

Erstelle ein Glückstagebuch. Jeder Tag hat viele Momente des Glücks. Durch unsere ständigen Sorgen und Ängste vergessen wir diese schönen Momente oft. Daher ist es sehr sinnvoll, ein Glückstagebuch anzulegen und täglich mindestens 3 positive Momente, Gedanken oder Gefühle hineinzuschreiben, z.B. das schöne Gefühl als du aufwachtest, weil die Sonne dir ins Gesicht schien oder die beiden Amseln, die fröhlich auf der Terrasse umherflogen oder das liebevolle Gespräch mit deiner Freundin. Du wirst sehen, nach einiger Zeit fallen dir viel mehr Glücksmomente auf, die zwar schon da waren, die du aber nur ganz selten wahrgenommen hast. Nach und nach wirst du so glücklicher werden.

Wenn du nun die Glückmomente als Geschenke des Lebens ansiehst und jedes Mal ein Gefühl der Dankbarkeit gen Himmel schickst, dann erhöhst du deine Schwingung noch weiter.

5.4 Weitere Übungen und Hinweise

- Im Akutfall: Denke bewusst an etwas Positives, um dein Herz zu erwärmen. Dies können Blumen sein, ein leckeres Schokoeis, der letzte Urlaub am Strand in der Sonne, ein positives Erlebnis, etc.
- Unternimm regelmäßige Spaziergänge in der Natur, im Wald, in Parks.
 Erspüre die positive spirituelle Energie, die in den Pflanzen steckt und nimm sie in dir auf.
- Reduziere deinen Nachrichtenkonsum auf ein Minimum. Das ständige Bombardement schlechter Nachrichten belastet emotional und zieht uns alle runter.
- Versuche deinen Stresslevel möglichst niedrig zu halten. Plane Pausen, Auszeiten und schaue auf dich. Ständige Überforderungen bedeuten eine hohe emotionale Belastung.
- Beschäftige dich mit positiven Dingen und vermeide negative. Verzichte auf gewalttätige oder aufreibende Videos, Filme, lies positive Literatur, usw.

- Verzichte auf Drogen und Alkohol bzw. beschränke diese Dinge auf ein Minimum
- Ernähre dich bewusst und gesund. Verzichte auf übermäßigen Fleischgenuss.

Generell gilt bewusst darauf zu achten, was dir guttut und die Dinge zu vermeiden, die dich belasten.

6 Generelle Anmerkungen

Bei sehr starker Medialität und großen Problemen damit raten wir anfangs von Meditationen ab, denn dadurch öffnen sich die Chakren wieder.

Für manche Menschen können Gedächtnisstützen oder Rituale hilfreich sein, wie Ketten, Steine, Kerzen, Bilder, Pflanzen. Diese sind aber nicht notwendig.

7 Literaturvorschläge, Referenzen

- Lebe deine Medialität, Mary Mueller Shutan
- Buch der Medien, Allan Kardec
- Buch der Geister, Allan Kardec
- Im Bereich der Medialität, Francisco Candido Xavier
- Into the unseen, Leon Denis

Erste Hilfe für mediale und hochsensitive Menschen

Medial begabte und sensitive Menschen sehen, hören, fühlen und spüren mehr als andere. Sie sehen z.B. Verstorbene oder empfangen Gefühle und Stimmungen, die nicht ihre eigenen sind. Doch diese Gabe ist für viele oft eine Last, etwas, das sie immer wieder ungewollt übermannt.

Diese Broschüre enthält eine Sammlung von erprobten Praktiken und Grundfertigkeiten, die Menschen dabei helfen sollen, ihre hochsensiblen und medialen Fähigkeiten in den Griff zu bekommen, zu kontrollieren und sich zu schützen. Wir können sie als "Erste Hilfe-Maßnahmen" bei Medialität bezeichnen.