

Lichtkörperprozess

WERKZEUGE ZUR SCHWINGUNGSERHÖHUNG

Wir befinden uns seit langer Zeit in einem Prozess, der auch Aufstiegsprozess oder Lichtkörperprozess genannt wird, und der in den letzten Jahren, vor allem seit 2012, ordentlich Fahrt aufgenommen hat.

Die 3D-Matrix, die für die Realität der Systeme steht (Kirche, Schulsystem, Finanzsystem, Gesundheitssystem, Erziehungssystem,...) und hauptsächlich auf Ego-Kriterien basiert, wird über 4D von 5D abgelöst.

Hier sind Liebe, Frieden, Dankbarkeit, Heilung und ähnliche Qualitäten Realität und die Menschen finden zu ganz neuen Formen des (Zusammen)Lebens.

Es gibt einiges, was wir tun können, um unseren individuellen, sowie planetarischen und kosmischen Aufstieg zu erleichtern und anzutreiben. Im Folgenden findest du eine Auswahl an Werkzeugen. Nimm heraus, was für dich stimmig ist und was dich im Inneren anspricht. Das zeigt Resonanz und somit hast du hier höchstwahrscheinlich noch etwas zu lösen.



WERKZEUGE ZUR SCHWINGUNGSERHÖHUNG

- **Spirituelle Hygiene**, energetische und körperliche Grundreinigung, Energieblockaden auflösen, Fremdenergien transformieren, sowohl in dir als auch in deinem Umfeld (Wohnung, Arbeitsplatz,...), feinstoffliche Implantate entfernen.
- Grundsätzlich **auf Gedanken und Gefühle achten** und diese in immer höhere Schwingung bringen (Herzenergie!). Dazu ist Selbstbeobachtung erforderlich, die gepaart mit Wahrheit zu Selbsterkenntnis und Freiheit führt. Positive Gedanken und Gefühle stellen sich dann ganz automatisch ein, weil es für die negativen keine Basis mehr gibt.
- **Blockaden** durch religiöse Rituale wie z.B. Taufe und andere Rituale oder Einweihungen etc. **transformieren**. Es gibt Menschen, die sehr blockiert sind durch diese Rituale, weil dabei teilweise die Chakren geschlossen wurden oder destruktive Programmierungen in den Energiekanal eingegeben wurden. Das kann transformiert werden und führt direkt zu einer spürbaren Freiheit. Einige meiner Seminarteilnehmer konnten erst nach dieser Transformation ihre Hellsinne wieder nutzen.
- Reinigung, Entkalkung und Aktivierung unserer **Zirbeldrüse**, unserer multidimensionalen Sende- und Empfangsstation, die im Aufstiegsprozess unverzichtbar ist.
- Aktivierung der **12-Strang-DNS**, was uns mit unserer Multidimensionalität verbindet, die wir sind und uns immer mehr unser ganzes Potenzial nutzen lässt.
- Aktivierung des **Torus-Feldes**, unseres Herzenergiefeldes mit großem Potenzial. Dadurch wirst du nicht nur bestens versorgt durch die reine Energie der Quelle und Erde, sondern du verortest dich zentral in dir, in deinem Herzen und empfangst die Botschaften deiner Seele klarer. Außerdem wirst du energieunabhängig und bist nicht mehr empfänglich für Ego-Spielchen.

- **Transformation persönlicher (und später auch kollektiver) Traumen**, ein sehr großes Thema, das dich wieder in deine Kraft bringt und dir zeigt, dass du nicht das bist, was dir passiert ist, sondern das, was du wählst zu sein. Du hast die Wahl, auch deine Vergangenheit zu bereinigen und somit aus einem befreiten Jetzt heraus eine lichte Zukunft zu manifestieren.
- **Vergebung und Selbstvergebung** – inkarnationsübergreifend, in der Ahnenlinie, in den eigenen Beziehungen und Partnerschaften. Vergebung holt dir deine Kraft zurück und befreit dich sowohl aus der Opferrolle als auch aus der Wartestellung.
- Das komplette **Chakrensystem** inklusive der außerkörperlichen Chakren voll aktivieren, um multidimensional bewusst sein zu können.
- Die **multidimensionale Erdung**, um uns in unserer ganzen Größe zu erden und nicht nur mit dem Teil, den wir meist wahrnehmen.
- Die Aktivierung der **Merkaba**, deines Lichtkörpers mit sehr stabilisierender Funktion und einer Menge neuer Möglichkeiten.
- Schaffe eine **Balance aus Ruhe und Aktivität** – das hilft dir, herzbasiert zu leben und deine männlichen und weiblichen Energien (Yin und Yang, aktiv und passiv, Feuer und Wasser) zu harmonisieren. Nur in dieser Balance bist du in deiner echten Kraft und hältst deine Energie.
- **Fokussiere das Goldene Zeitalter** und deine individuelle Rolle darin. Auch wenn sich dir noch Möglichkeiten bieten werden, die du dir noch gar nicht vorstellen kannst, ist es absolut hilfreich, dich schon mal mit dem zu verbinden, was du dir aktuell vorstellen kannst.
- Kreiere eine **Meditation**, die du täglich machen kannst, in der du dich mit allem verbindest, was die neue Welt für dich bedeuten soll. So lässt du bewusst das alte Paradigma hinter dir, indem du neu wählst und damit deine Schöpferkraft nutzt. Lasse dabei immer alles los, was dich noch beschwert und durchschreite das Tor ganz bewusst.
- Wirke mit **positiven Quantenfeldern wie Liebe, Dankbarkeit, Gelassenheit, Liebe, Frieden** und entwickle & stabilisiere diese Qualitäten immer mehr in dir, bis es einfach so ist.



Vertraue darauf,

dass bei allem, was du loslässt,
etwas Besseres nachkommt.
Es kann nicht anders sein bei
dieser Frequenzerhöhung.



- **Höre auf dein Herz, folge deinem Seelenplan**, stelle äußere Beeinflussungen immer konsequenter ab. Niemand weiß es besser als du, ganz tief in deinem Herzen.
- Übe dich in **Dankbarkeit**! Es gibt so Vieles, wofür wir in jeder Lebenslage dankbar sein können. Dankbarkeit öffnet uns die Türe ins Paradies, denn wir verankern uns umgehend in einem inneren Füllebewusstsein und nach dem Gesetz der Anziehung kommt mehr davon.
- Übe dich auch in **Bescheidenheit** bezüglich deiner spirituellen Sinne und deines Könnens. Wer sich selbst erhöhen möchte, dem werden die höheren Kräfte der nächsten Ebene nicht zuteil. Diese erreichen uns nur, wenn wir uns in Liebe dafür öffnen, nicht aus egoistischen Gründen, z.B. um es anderen zu beweisen oder Macht zu haben.
- **Schicke der Erde Liebe**, um ihre Reinigung zu unterstützen und wirke dabei aktiv an der Verankerung des Weltfriedens mit. Je mehr wir dies tun, umso weniger muss sie sich in heftigen Äußerungen reinigen wie z.B. Tsunamis. Du kannst dafür die „Weltenlichter“-Meditation nutzen.
- **Nutze die Kraft der Natur**. Der Wald hat keinen Mentalkörper, er „denkt nicht“ und damit wird dein System ausgeglichen, das Ego fährt zurück, deine Sinne werden aktiviert. Der Wald ist ein großer Heiler und seine Kraft wird dir zuteil, wenn du dich mit ihm verbindest und dich für diese Energien öffnest. Öffne dich für die Liebe der Erde, die sie uns in all ihren Farben und Formen zur Verfügung stellt.
- **Höre positive Musik (432 Hz)**, denn das ist die Herzfrequenz. Die Musik sollte das volle Tonspektrum liefern, was die meisten Dateien nicht tun. Die gute alte Schallplatte oder CD oder auch hochwertige Downloads sind hier zu bevorzugen. Alles ist Schwingung, so schwingt jeder Ton in dir und erzeugt entweder Ordnung oder Chaos. Übrigens wird schon seit einigen Jahren die Möglichkeit genutzt, binaurale Informationen über die Musik in das Unterbewusstsein zu geben. Das meiste davon willst du nicht haben, daher achte gut auf dich, wenn dir ein Lied nicht guttut. Natürlich gibt es auch positiv informierte Musik, die dir dann wiederum ein wohliges Gefühl bereiten wird.
- Bücher, Filme, Sendungen: **Wähle bewusst**. Du kannst vorher rein spüren und die Schwingung wahrnehmen. Schwingt etwas niedriger als du, so wird es dich runterziehen, schwingt es höher, wird es dich erhöhen. So ist das eben, wenn wir unsere Energie mit etwas vermischen – wir gehen dann immer eine Synergie ein. Bei negativen Filmen können wir uns übrigens jede Menge Fremdenergien reinziehen, denn jeder Film hat ein Feld und mit dem bist du während des Anschauens in Kontakt.
- Achte auch bei spirituellen Vorträgen, Seminaren usw. darauf, wo dich das Gesagte erreicht. Vieles ist sehr ausgefeilt und wirkt beeindruckend, doch die Energie erreicht dich auf Kopf-Ebene. Denke daran: **Es muss von Herzen kommen, was Herzen erreichen soll**. Alles andere dient dem Ego, auch wenn es spirituelle Themen behandelt. Hier ist Feintuning erforderlich.
- Immer wieder **harmonisieren mit Allem-Was-Ist**.



- **Ernähre deinen Körper bewusst:** Nur Bio kaufen, viel Grün essen, Salat, Obst & Gemüse, möglichst viel roh, 80% basisch. Vielen Menschen geht es mit glutenfreiem Essen sehr gut, auch wenn sie keine nachgewiesene Allergie haben. Es ist ein eigenes Thema und darf ausprobiert werden. Keine tierischen Produkte. Die Schwingung ist einfach durch die Ausbeutung, das Leid und die ganze Szene zu niedrig, auch bei Bio-Produkten.
- **Reines, gutes, verwirbeltes Wasser** trinken. Wichtig ist, dass das Wassermolekül eine hexagonale Struktur aufweist und zellgängig ist, ansonsten kannst du literweise trinken und trotzdem dehydriert sein. Durch die verklumpten Wassermoleküle sind nur wenige Wasser zellgängig, informiere dich hier über wirklich qualitativ gute Produkte zur Wasserveredelung.
- Nutze jede Minute, die du in der **Sonne** sein kannst. Die Sonne aktiviert nicht nur das Vitamin D, das so unentbehrlich für uns ist, sie schenkt uns auch ständig neue Aktivierungen, Schwingungserhöhungsfrequenzen, wichtige Informationen für unseren Aufstieg. Vitamin D3 künstlich zugeführt enthält nicht die Informationen und das Spektrum der Sonne, das wir brauchen; es ist nur eine Krücke für den Winter und Zeiten, in denen wir nicht genug Sonne abbekommen. Vor allem wenn du merkst, dass du hungrig bist, obwohl du genug gegessen hast, öffne dich zusätzlich für Lichtnahrung und lass die Energie der Sonne in deine Zellen fließen, um dich zu ernähren.
- **Silicium** durch die Quelle ins System laden, um den Lichtkörperprozess zu unterstützen. Das ist die einfachste Methode, denn die Quelle kennt immer die richtige Dosierung. Wer sich mit Homöopathie auskennt, kann mit einer geeigneten Silicea Hochpotenz oder mit dem eigenen homöopathischen Konstitutionsmittel übergangsweise nachhelfen. Doch bedenke bitte, dass auch die Homöopathie nur ein Übergang ist. Im neuen Zeitalter brauchen wir keine „Krücken“ mehr, da wir dann ganz und gar die Kraft unseres Geistes zu nutzen wissen.
- Auch bei Kosmetika, Kleidern, Hygieneartikel, ... **nur Bio kaufen**, um die Aufnahme von Giftstoffen, Nanotechnologie und hormonaktiven Substanzen zu minimieren.
- Gentechnik hat nichts in deinem Körper zu suchen. Weder durch Essen, noch andere Angebote.
- **Beim Schlafen wirklich abdunkeln.** So kann die Zirbeldrüse viel besser arbeiten und auch ihre Hormone (Melatonin und Serotonin) hochwertiger und ausreichend produzieren. Die Tage können dann in mehr Freude und die Nächte in mehr Erholung genützt werden.

Zu guter Letzt: nimm es nicht zu ernst! Letztendlich ist alles hier ein großes Spiel und auch wenn es manchmal anders aussieht: dir kann nichts passieren. Du bist ein ewiges Wesen und es wird ein Happy End geben!

Das ist auch etwas, was ich in meinen Seminaren stark zu vermitteln versuche: Humor ist etwas Göttliches und es gibt kein Gesetz, das besagt, dass wir uns da durchquälen müssen und alles schwer und ernst nehmen müssen.

Die Wahrheit liegt oft in der Einfachheit und wenn wir uns nicht zu sehr verkopfen, sondern mit einer gewissen kindlichen Offenheit allem begegnen, was sich zeigt, dann sind wir schon sehr, sehr gut aufgestellt.



*Je bedingungsloser wir uns den
Veränderungen hingeben,
je tiefer wir vertrauen können,
umso besser reiten wir auf den Wellen
und umso geschmeidiger kommen wir
durch.*



Herausgeber:

Sandra Weber
THEKI® Academy
Langenbachweg 23
88662 Überlingen
info@theki.eu
<https://www.theki.eu/>
<https://onlineseminare.theki.eu/>

