geschrieben von C. Ara Campbell, gefunden auf in5d.com , übersetzt von Antares

Es gelangt gerade jetzt so eine unvorstellbare Menge von Energie in unsere Welt, die grosse Veränderungen unserer Realität verursacht wird. Ihr könnt es energetisch fühlen. Es wurde wirklich bereits in letzter Zeit hochgefahren.

Diese Schwingungs-Verschiebungen können sich auf viele verschiedene Arten manifestieren. Häufigst werden wir überempfindlich in allem, was uns umgibt, zu riechen, zu schmecken, zu fühlen, zu sehen… Ihr seid sozusagen nun fein abgestimmte Instrumente, die alles fühlen und lesen können. Gerade jetzt werdet ihr alle durch die Energien der anderen sehr stark angezapft und ihr seid zutiefst in Kontakt mit dem, was sie auf euch abwälzen. Ihr fühlt nun jede Facette, jede Wahrheit oder Lüge.

Somit kann es sich zeigen, dass ein Bedarf an Entgiftung, zur Änderung von Ess- und Trinkgewohnheiten, zur völligen Verwandlung eures normalen Tagesablaufes notwendig erscheint. Eventuell verspürt ihr plötzlich aufkommende „Launen“ oder eine seltsame Aufmerksamkeitsspanne, ein umnebeltes Gefühl, Schlafprobleme, alten Schmerzen im Körper kommen erneut hoch und alte Herzwunden flackern auf. Ihr erlebt Veränderungen der Umwelt, seltsame Wettermuster und Energien, die sich eben anders anfühlen. Die Dinge gelangen scheinbar an ein Ende und neue Kapitel eröffnen sich

Dies kann als Anzeichen von grossen Veränderungen erscheinen, riesigen kosmischen Ereignissen und Sonneneruptionen. Dies können Zeichen für eine Zeit der Expansion und des Erwachens zu einer neuen Perspektive sein, die tiefer in der Ausrichtung zu unserer wahren Welt liegt und wie jeder Flug des Phoenix beginnt es mit „einem Inferno“, welches uns veranlasst, die Veränderungen in unserer Welt zu erfahren.

Was können wir tun?

1) Verbringen wir einige Zeit allein
Geht in die Natur, geniesst ausgiebig die Badewanne, macht Yoga oder Gymnastik. Wählt dazu

einen Ort, der euch glücklich macht. Dies ist ein guter Zeitpunkt, um sich mit sich selbst zu befassen und sicherzustellen, dass ihr genau wisst, was ihr wirklich wollt, ohne die Auswirkungen der anderen Energien um euch herum. Wir befinden uns gerade in der wichtigsten Zeit der Verwirklichung all der Manifestationsgedanken, die das zeigt, wie unsere Zukunft wirklich aussehen wird. Wir müssen damit in Kontakt stehen, was genau das für uns ist.

2) Betätigt euch kreativ
Schreibt, malt, formt, singt, tanzt, kocht, backt, dekoriert, zeichnet, gärtnert. Kreative Energie hat die Fähigkeit, uns nicht nur zu entspannen, sondern uns in einen widerstandlosen Zustand zu versetzen. Dadurch bewegen wir uns in einem viel tieferen Zustand der Empfänglichkeit und der Ausrichtung mit den uns umgebenden Energien. Somit ergibt sich eine Chance, uns zu entspannen und zu mitzufliessen, anstatt blockiert zu sein.

3) Entgiftet und reinigt euch
Nehmt ein Meersalzbad, legt all die Elektronik zur Seite, nehmt die Natur in euch auf, schaltet einige Himalaya-Salz-Lampen an, lasst „schwere Speisen“, energetisiert euren Raum, räumen Unordnung auf. Indem ihr „leicht“ werdet, könnt ihr etwas von der Härte und Schwere lindern, die sich gerade jetzt so dick und dicht anfühlt. Es bringt euch auch im Augenblick zu einem Ort des Seins, um empfänglicher für Führung und Intuition zu sein. Es kann zu tiefer Leichtigkeit und zur Rückkehr zu den natürlichen Rhythmen führen, wenn ihr euch wirklich ausgelaugt gefühlt habt oder euer Schlaf schwer betroffen war.

4) Hört auf euren inneren Kompass
Ihr seid echt müde? Dann schlaft. Ihr fühlt euch inspiriert zu arbeiten? Startet durch. Ihr mögt euch lieber verstecken und Musik hören? Ja! Folgt dem, wozu ihr euch geführt fühlt, um genau jetzt den Moment zu verbringen. Nur ihr wisst, was euch tatsächlich nährt, um die Veränderungen, die in und um euch herum auftreten, bestmöglichst durchzustehen. Ehrt euren eigenen Weg.

5) Erdung… SICH ERDEN
Sich zu erden ist ein guter Weg, um Stress zu reduzieren und sogar eine Hilfe für guten Schlaf. Verbringt Zeit in der Natur mit den nackten Füssen auf der Erde und das Gesicht im Wind, esst etwas Wurzel-Gemüse, benutzt Erdungskristalle (blauen Kyanit, schwarzer Turmalin, schwarzer Obsidian, Hämatit, Rauchquarz), probiert eine Erdungsmatte, malt in Gedanken, wie euren Füssen Wurzeln wachsen, die so tief in die Erde geben, dass sie euch eine solide Grundlage geben.

6) Zentriert eure Energie
Tut etwas, um eure Energie zu zentrieren oder euch energetisch zu auszurichten. Yoga, Meditation, das Licht von ein paar Kerzen, Zeit in der Natur, Zeit nahe beim Nähe Wasser, Zeit mit Tieren, ein Nickerchen. Unternehmt verschiedenes, um zu eurem Ort zurückzukehren, wo ihr zentriert seid und nicht mehr zerstreut.

7) Verankert euch in eurem Herzen
Wenn die Energien chaotisch werden wie es gegenwärtig auftritt, trennen uns dies oft von unseren Gefühlen und Emotionen. Bleibt im Gewahrsein dessen, was sich gerade in euch entfaltet. d mit euren Gefühlen verbunden und drückt sie aus. Falls ihr etwas loslassen und weinen müsst, kommt dem nach. Wenn ihr in den Wald gehen müsst, um zu schreien, tut dies. Bei allem, was sich vor uns entfaltet müssen wir zuerst mit uns selbst umgehen. Lasst uns tanzen!

Ja, es ist eine Menge los im Moment, aber es gibt nichts, was in den Sternen und dem Kosmos geschrieben steht, wozu wir nicht tanzen können. Dies ist eine Zeit, die zu riesigen Veränderung in unserer Welt führen wird. Vertraut auf euch und auf die Kraft eurer Träume.

Ihr wurdet geboren, um dies zu tun.

Viel Liebe und Licht,
C. Ara Campbell