



*** Ausrichtung auf Dein Wohlfühlgewicht *
erstellt für *Dich***

Diese Schritte wurde auf Dich und auf Deinen Lichtkörper abgestimmt. Bitte kopiere diese Schritte und die CDs nicht und gebe sie nicht an Dritte weiter, denn dies schadet der gespeicherten Energie.

Nehme Dir für jeden Schritt eine Woche Zeit. Wiederhole den jeweiligen Schritt, wenn möglich, 2 – 3 mal um die Energien zu verankern. Folge Deiner Intuition. Die dazugehörigen Aufgaben unterstützen Dich dabei Dein Ziel liebevoll und **in Leichtigkeit** erreichen.

Diese Schritte ersetzen keinen Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker. Wenn Du viel Gewicht verlieren willst, lasse Dich bitte von einem Arzt begleiten. Achte hier auf Dich. Die Schritte dienen einfach der Unterstützung, aber ersetzen keinen ärztlichen Rat.

empfangen 2017, Dießen am Ammersee
durch Martina Shana Haider



Abnehmen mit den Engeln

Sei Willkommen,

wir, die Engel, Deine Brüder und Schwestern, begrüßen Dich. Wir heißen Dich in unserem Kreise Willkommen. Wir sehen Dein Licht! Wir sehen wer Du wirklich bist und wir sehen, dass Du auch manches mal unzufrieden mit Dir selbst bist.

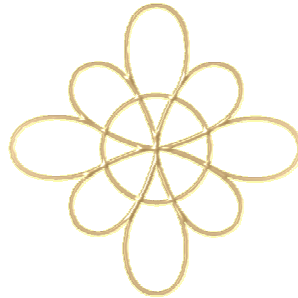
Da wir Dich so unermesslich lieben, unterstützen wir Dich gerne bei dem, was Dich belastet. Für viele Menschen ist das Thema Gewicht und Abnehmen ein sehr großes Thema, das sie lange begleitet. Da es auch für Dich ein Thema ist und Du Gewicht verlieren möchtest, helfen wir Dir mit all den Mitteln, die uns zur Verfügung stehen. Du kannst Dir sicher sein, dass wir wann auch immer es möglich ist Dir hilfreiche und unterstützende Energien zukommen lassen. Deshalb, öffne nun Dein Herz, öffne all Deine Kanäle und erlaube Dir auch Jetzt unsere Liebe, unsere Geborgenheit, unsere Energien zu spüren. Sie sind JETZT für Dich zugänglich – immerdar. Wenn Du Dich öffnest – wir sind da. Spüre, wie wir alte Lasten von Dir nehmen, Traurigkeit, Unzufriedenheit mit Dir selbst. Spüre die Sehnsucht nach Leichtigkeit in Dir und erlaube Dich in unsere Arme, in unsere Flügel, fallen zu lassen.

Wir sind da für Dich, mein Kind.
Wir sind da für Dich. Ewiglich.
Shan'Thie'Maa – wir dienen Dir.

So wirst Du nun von den Engeln bei Deinem 1. Schritt begleitet. Abnehmen hat auch immer mit Loslassen zu tun. Loslassen von alten Mustern, von Emotionalen, von Traurigkeiten, von Lasten, Süchten. Was auch immer sich Dir in den kommenden Wochen zeigen wird in Bezug auf Dein Abnehmen – nehme wahr, lasse zu, dass es sich zeigt, lasse davon los. Wir, die Engel, unterstützen Dich bei Deiner physischen Transformation.

Doch was wir benötigen ist Deine Erlaubnis, dass wir wirken dürfen, Deine tiefe Absicht, Deine Ausrichtung und Deine Bereitschaft das Nötige in Deinem Leben zu verändern.

Erlaube uns nun Dich in den kommenden 17 Wochen intensiv zu begleiten, in Bezug auf Nahrung und was Dich wirklich nährt zu schulen.



(Bekunde nun Deine Absicht und Erlaubnis.)

Spüre wie die Energien intensiver beginnen zu fließen. Allein durch Deine Absicht und Ausrichtung ist dies möglich! Denn Du steuert die Energien – es fließen jene Energien zu Dir, auf die Du Dich ausrichtest.

So empfangen nun in Deinem 1. Schritt die Energien der Wirklichkeit. Gemeinsam mit uns wirst Du Dich auf Dein Wunschgewicht ausrichten und es zu Deinem Ziel werden lassen. Folge hierbei stets Deiner Intuition und dem, was sich für DICH wirklich stimmig und richtig richtig gut anfühlt. Nur Du weißt, was für Dich richtig und gut ist und mit welchem Gewicht *DU* Dich wohlfühlst. Steige aus aus kollektiven Gedankenmustern, kollektiven Idealen von Gewicht und Ernährung und finde zu der Nahrung und Ernährung, die *DICH* WIRKLICH nährt. Hierbei unterstützen wir Dicht mit all unserer Liebe, unterstützenden Energien und unserem Wissen.

Wir sehen Dich. Wir sehen Dein Licht. Wir sehen, wer Du wirklich bist. Hohes Licht im menschlichen Körper.

Lerne Deinen Körper zu lieben und lasse ihn zum lebendigen Ausdruck Deiner idealen Lichtstruktur werden – Du bist Licht auf Erden. Und das wirst Du physisch mehr denn je spüren mit diesen Schritten – sie machen Dir bewusst, dass das, was Dich nährt – das Prana in der Nahrung – PURES, reines Licht ist. Denn das Licht nährt Dich – Du bist Licht.

A ni o'heved o'drach.

AN'ANASHA.

CD 1

Ausrichtung auf Dein Wunschgewicht – Was ist Dein Wohlfühlgewicht – fühle in Dich und richte Dich darauf aus, unterteile Dein Ziel in Teilziele, die sich richtig richtig gut anfühlen

Aufgabe

Du hast Dich nun auf Dein Zielgewicht ausgerichtet und es in 3 weitere Teilziele unterteilt. Schreibe dies nun auf:

Mein jetziges Gewicht:

Teilziel 1:

Bis zum (Datum in 1 Monat),
habe ichkg abgenommen.

Teilziel 2:

Bis zum (Datum in 2 Monaten),
habe ichkg abgenommen.

Teilziel 3:

Bis zum (Datum in 3 Monaten),
habe ichkg abgenommen.

Hauptziel:

Bis zum (realistisches Datum, das sich wirklich gut anfühlt),
habe ichkg abgenommen
und mein Wohlfühlgewicht erreicht.

Mein Wohlfühlgewicht: kg

Und ich werde es mit Hilfe der Engel in Leichtigkeit und Freude erreichen!
Juhuuuuu!

In der 1. Woche achte auf Folgendes:

Es ist hilfreich viel zu trinken,
viel Obst und Gemüse zu Dir zu nehmen,
Dich ausreichend zu bewegen,
**bewusst zu essen, worauf Du Lust hast,
darauf zu achten, wann Du wirklich satt bist und
nicht mehr zu essen, wenn Du satt bist.**

Diese Regeln wollen wir Dir für die 1. Woche mitgeben.
Beobachte, nehme wahr, spüre in Dich hinein,
wie Du Dich ernähren möchtest und
und wann Du wirklich satt bist.

Wie möchte ich abnehmen?

Wie oft möchte ich am Tag essen?

Wie ist mein Essensrhythmus in dieser Woche?
(wie viele Mahlzeiten am Tag und was?)

Zum Frühstück esse ich

*

Zum Mittagessen esse ich

*

Zum Abendessen esse ich

*

Leichte Zwischenmahlzeiten?

*mit dieser Mahlzeit fühle ich mich wohl, sie nährt mich und gibt mir genau das, was ich brauche.)

Vielleicht fällt es Dir leicht auch eine Mahlzeit ausfallen zu lassen, dann lasse diese Mahlzeit einfach mal weg und beobachte, ob es Dir damit besser geht.

Was kann ich verändern um mich bewusster, gesünder zu ernähren?

(z.B. viel trinken, bewusst essen, frische (Bio)Nahrung aus der Region, Obst und Gemüse, Bewegung, die Dir Spaß macht, Wildkräuter nutzen, Pranaatmung, etc. Achte auf das, was

Dir* gut tut und kaufe intuitiv Deine **Lebensmittel ein – lasse Dich von Deinem höheren Selbst leiten)*

Notiere die Antworten und spüre dabei tief in Dich hinein, was sich für Dich wirklich stimmig anfühlt.