

Workbook

zum Onlinekurs mit Nina Herzberg

KONTAKT ZUM EIGENEN VERSTORBENEN

Das Ziel dieses Onlinekurses ist, dich mit den eigenen Verstorbenen näher zusammenzubringen, Zeichen im Alltag besser wahrnehmen zu können und diese von den eigenen Wahrnehmungen unterscheiden zu lernen.

Während des Kurses wirst du lernen, deine eigene Energie mehr und mehr zu spüren und sie zu erhöhen. Das soll dir dabei helfen, die Kommunikation mit der geistigen Welt spürbarer und sichtbarer zu machen.

Der Onlinekurs ist kein Ersatz für eine therapeutische Begleitung oder Trauergruppe. Die Lektionen und dazugehörigen Meditationen wurden chronologisch aufgebaut und es ist ratsam, sie der Reihe nach durchzuarbeiten. Gehe während dieser Zeit behutsam mit dir um und lass dir genügend Zeit bei den einzelnen Lektionen. Auch kannst du dir die einzelnen Meditationen herunterladen und sie mehrmals machen.

In diesem Workbook haben wir jeweils die wichtigsten Punkte zusammengefasst und dir Fragen notiert, die du für dich beantworten kannst. Diese sollen dir helfen, die Meditationen zu reflektieren und die Übungen für dich im Alltag langfristig zu integrieren.

Wir wünschen dir mit dem Onlinekurs viel Freude und wunderschöne Erfahrungen mit deinen Verstorbenen.

Nina Herzberg & das EchnAton Verlagsteam

Lektion 1

Die Liebe bleibt – Energie kann man nicht auflösen

Für die geistige Welt gibt es keine Trennung zwischen dieser und der jenseitigen Welt. Es gibt keine Zeit und keinen Raum. Das Band der Liebe, welches dich vom Herzen her mit deinem Verstorbenen verbindet, ist für den Verstorbenen noch viel deutlicher spürbar als während der Zeit, in der ihr gemeinsam gelebt habt. Die Liebe bleibt immer gleich.

Sensitivität:

Unter Sensitivität versteht man die Wahrnehmung der Energien, die um einen herum sind. Dies können Menschen sein, Tiere, die Raumenergie, Gegenstände u. Ä., also alles physisch Berührbare.

Medialität:

Unter Medialität versteht man die Wahrnehmung der geistigen Welt. Dazu gehört der Kontakt zu Verstorbenen bzw. Geistwesen.

Schwingungen und Frequenzen:

Unsere Seele besteht zu 100 % aus reiner Energie. Je ausgeglichener die eigene Frequenz ist, desto leichter ist der Kontakt zur geistigen Welt. Das Einzige, das zwischen dir und der geistigen Welt steht, sind deine Gedanken. Mit angstvollen bzw. destruktiven Gedanken blockieren wir uns meist selbst.

Das eigene Energiesystem – die Aura:

Unsere Aura besteht aus verschiedenen Schichten, die man als verschiedene Farbnuancen wahrnehmen kann. Sie ist nicht statisch und nimmt je nach körperlicher bzw. geistiger Verfassung (Gedanken und Emotionen) verschiedene Farben und Schwingungen an.

Bei den Verstorbenen sind nicht mehr alle Aura-Schichten vorhanden. Emotionen, Muster und Blockaden nehmen die Verstorbenen zwar mit in die geistige Welt, diese lösen sich aber Stück für Stück auf.

Beim Kontakt mit dem Verstorbenen dehnt sich die eigene Aura mit der Frequenz des Verstorbenen aus. Die Verstorbenen spüren wir meist energetisch im Schulter- und Nackenbereich.

Übung – Spüren der Aura bei anderen Personen:

Stelle dich einer anderen Person im Abstand von 3–4 Metern gegenüber und gehe langsam auf diese Person zu. Spüre, ab wann und wo am Körper du die andere Person spürst.

Wie und ab wann spürst du die Energie der anderen Person?

Fragen nach der Meditation – Sensitivität und eigene Energie:

Wie geht es mir heute?

Wie nehme ich meine Energie wahr?

Wie nimmst du dein eigenes Licht wahr – Farben, Gefühle, Gedanken, Wärme, Weite, Freiheit ...?

Dehne dein Energie aus. Dehne dein Licht aus. Was verändert sich?

Wie kannst du deine Energie erhöhen? Was gibt dir Energie?

Was nimmt dir Energie?

Konntest du während der Meditation wahrnehmen wie dein Geist zur Ruhe gekommen ist? Was hat sich verändert?
