

www.AvS-Healing-Energy.com

Bianca Maria Krist Schlesierweg 4 D - 87480 Weitnau Tel. +49 (0) 8375 9296323
www.avs-healing-energy.com www.lichtverbindungen.de www.licht-des-universums.de

Mit diesem Auszug aus der Broschüre

Kreiere Deinen Weg - den Weg zu Dir.

möchte ich Dir

*Übungen und Tipps für den Einsatz Deines AvS-Symbols
bereitstellen.*

*So bekommst Du einen Eindruck, wie und wo Du überall mit
Deinem AvS-Symbol zu Deinem höchsten Nutzen arbeiten kannst.*

Setze es einfach ein und ES arbeitet für Dich!

Lass Deinen Impulsen freien Lauf und

Fühl Dich frei, mir zu schreiben, wenn Fragen offen sind.

Goldene Lichtgrüße

Bianca Maria

*Sei so lieb und beachte, dass das AvS-Symbol patentrechtlich eingetragen ist und kopieren als
Urheberrechtsverletzung gilt. Was möglich ist, stelle ich Dir gratis zur Vergütung.
Danke für Dein Verständnis.*



P.S.: die Broschüre erhältst Du in meinem Shop in Printausgabe für 19€, als Ebook für 5,99€ bei Amazon. 80
Energie-Übungen * 12 Seiten mit Tagestipps zur Anwendung des AvS-Symbols im Alltag * 28 Seiten mit 9
spirituellen Kurzgeschichten * plus gratis: 1 AvS-Symbol zum Heraustrennen.

Deine Wahrheit

Abkopplung vom System geschieht durch das Entstehen lassen von neuen Erkenntnissen, die gelebt werden. Das AvS-Symbol will Dich genau hierbei unterstützen.

Trage das AvS-Symbol so viel wie möglich bei Dir, so wird die Umsetzung leichter.

Übung:

- ▽ Lege Dich auf den Boden
- ▽ stelle eine Kerzen am Boden über Deinen Kopf
- ▽ eine zweite zu Deinen Füßen
- ▽ halte Dein AvS-Symbol mit beiden Händen auf eines Deiner Chakras (wähle entsprechend Deinem Gefühl)
- ▽ nun formuliere Deine Wahrheiten und neuen Erkenntnisse und das, was Dir im Leben wirklich wichtig ist
- ▽ lass Dir Zeit dafür
- ▽ dann breite Deine Arme weit zur Seite aus
- ▽ und stell Dir vor, wie Deine gelebten Erkenntnisse als Lichtfunken Deinen Energieraum erfüllen.

Nimm Deinen Raum ein!

AvS-Eckpfeiler

Die Abkopplung vom System der Gegenenergien: Wo Licht ist, ist auch Schatten. Dass Deine Bewusstseins-erweiterung auch Gegenenergien anzieht ist ein normaler Prozess. Die AvS-Energie ist wie Eckpfeiler, die Deinen Raum trägt – sie bringt Dich in Deine Freiheit.

Übung:

- ▽ Nimm ein großes (!) Blatt
- ▽ schreibe Deine Ausrichtung, Wünsche und Herzensziele auf
- ▽ lege auf jede Ecke ein AvS-Symbol
- ▽ und ziehe gedanklich ein Lichtband von einer Ecke zur anderen
- ▽ wähle Worte wie „Ich erwarte, dass meine Grenze von allen und allem anderen respektiert wird.“
- ▽ zünde eine Kerze in der Mitte des Blattes an
- ▽ konzentriere Dich auf Deinen Raum
- ▽ auch zwischendurch während des Tages.

Deine Freiheit

Abkopplung von blockierenden, inneren Systemen: Blockaden, gleich welcher Art, zeigen sich durch Unwohlsein, Schlafstörungen, Gewichtsprobleme, Unverträglichkeiten etc. Indem Du bereit bist, dies klar zu erkennen, kannst Du diese Blockaden auch auflösen.

Kopple Dich ab und entscheide Dich für Deine Freiheit.

Übung:

- ▽ jedes Mal, wenn Du von einem blockierenden Thema konfrontiert wirst, gib mit Deinem AvS-Spray Energie über Dich (direkt überm Kopf ein paar Mal sprühen)
- ▽ stell Dir vor, wie das AvS-Symbol sich in Dir zu drehen anfängt
- ▽ alles Negative wird herauslöst.

Es entsteht Freiheit in Dir!

Deine Gedanken

Abkopplung vom eigenen Gedanken-Systemen: Erkenne, dass alles, was Dir bisher in Deinem Leben geschehen ist, Dir dienlich war. So kommst Du in eine innere Ruhe und durchschaust immer klarer Deine Gedanken-Systeme, die Dich evtl. begrenzen.

Es ist wichtig, dass wir uns immer mehr mit der Ausrichtung unserer Gedanken beschäftigen – denn daraus folgen Worte und Taten.

Übung:

- ▽ Beim Sortieren Deiner Gedanken, geh immer wieder in die Vergebung
- ▽ vergebe Dir selbst und den anderen
- ▽ atme tief und langsam bis Du wahrhaft fühlen kannst, dass alles Bisherige Dir dienlich war
- ▽ sende gedanklich einen Dank an Menschen und Begebenheiten, die Dich tief berührt haben
- ▽ stell Dir vor, wie ein goldenes Band Dein Leben durchzieht
- ▽ dieses Band ist mit Deinem Herzen verbunden.

Gedanken - Kästchen

Abkopplung vom eigenen „Gedanken-System“:

Gedanken, die immer wieder um ein Thema kreisen, ziehen unsere Energie ab. Wir fühlen uns dadurch

blockiert und energielos.

Nacht-Tipp: Gehe nur mit den Gedanken ins Bett, mit denen Du am nächsten Tag auch aufwachen möchtest.

Übung:

- ▽ Stell ein kleines Kästchen neben Dein Bett
- ▽ schreib Deine Gedanken, die Dich beschäftigen, einzeln auf und lege sie in das Kästchen
- ▽ stell Deine AvS-Karte davor, so dass das große Dreieck zum Boden zeigt
- ▽ übergib Deine Gedanken der höchsten Ebene
- ▽ am nächsten Tag, wenn Du Dich gut fühlst, nimm einen aufgeschriebenen Gedanken aus dem Kästchen
- ▽ halte Deine AvS-Karte auf Dein Herz
- ▽ atme entspannt und bitte um neue, konstruktive Gedanken, eine Idee oder Lösung zu dem Thema
- ▽ beende die Übung mit Dankbarkeit und im Vertrauen, dass Dir die Antworten zukommen werden.

Befreiungs - Magnet

AvS: Abnabelung von Symptomen. Symptome sind Angst und Mangel und all die Glaubensmuster, die darauf basieren und uns machen.

klein

Wir dürfen unsere wahre Größe erkennen und leben. Jetzt!

Übung um die Gedankenprägungen aufzulösen:

- ▽ Lege Dich bequem hin
- ▽ halte Deine AvS-Karte zuerst auf Deinen Solarplexus
- ▽ atme tief und fühle, dass Du eine kraftvolle Sonne bist
- ▽ führe das AvS-Symbol langsam zu Deinem Kopf
- ▽ lege es auf die Stirn
- ▽ stell Dir vor, dass es wie ein Magnet alle blockierenden Prägungen herauszieht
- ▽ beende die Übung indem Du einige tiefe Atemzüge von Deinem Solarplexus in Deinen Kopf strömen lässt, wie ein kraftvoller Sonnenstrahl.

Tages-Tipps mit der AvS- Energie

- ⌘ Erwärme Dir zum Schlafengehen einen (Kristall-)Stein in sehr warmem AvS-Wasser und leg ihn auf Dein Herzchakra.
- ⌘ Mach Dir heute einen süßen Schwarztee mit AvS-Wasser, mach eine Kerze an, leg Dein AvS-Symbol vor Dir auf den Tisch (großes Dreieck zeigt zu Dir) und nimm Dir 10 Minuten Zeit einfach da zu sein und Deinen Tee zu trinken.
- ⌘ Verwöhne Dich und Deine Lieben mal mit einer leckeren Süßspeise. Stell alle Zutaten zuvor auf Dein AvS-Symbol und stell Dir vor wie diese von Begrenzungen befreit werden und ihre wahre Energie freisetzen. Genieße sehr bewusst Deine Süßspeise und sei bereit, die Süße des Lebens zu kosten.
- ⌘ Übrigens freuen sich auch Deine Tiere, wenn du ihnen das AvS-Symbol unter ihren Schlaf- oder Futterplatz legst.
- ⌘ Besprühe ein weißes Tuch mit AvS-Wasser (Wasser, das Du für mind. 12 Minuten auf dem AvS-Symbol aufgeladen hast). Lege es auf Dein Gesicht und wähle freudige Gedanken. Ruhe während dieses Faceliftings einige Minuten.
- ⌘ Wenn Du Putzmittel für mind. 8 Min. auf die AvS-Karte stellst, geht die belastende Energie für die Erde stark zurück (bitte gerne selbst nachtesten). Natürlich sind natürlichen Reinigungsmitteln (z.B. mit Mikroorganismen) trotzdem den Vorzug zu geben.
- ⌘ Bei Autofahrten passierst Du viele verschiedene Energiefelder, ohne die Möglichkeit, Dich beständig auszurichten. Dadurch wird viel Energie verbraucht und es kann zu Unwohlsein bis zur Aggression führen. Klebe das AvS-Symbol direkt im Innenraum auf, so dass das große Dreieck in den Innenraum zeigt.

Copyright by

www.AvS-Healing-Energy.com