

# Universelle Präsenz

## Mit ganzem Herzen dabei sein nach Phoenix Art! Wholeheartedness Phoenix Style!



### Template des Universellen Menschen

Es gibt ein oktaederförmiges Template von Licht und Energie, das an deinem Hinterkopf im Bereich deines Dritten Auges beginnt. Das Template erweitert sich nach außen hin zu deinen Schultern und kommt in deinem Herzzentrum auf deinem Rücken wieder zusammen.

Dieses Oktaeder von Licht und Energie ist Teil der Struktur des Universal Calibration Lattice (Universelles Kalibrierungsgitter). Diese brillante oktaederförmige Lichtstruktur fördert eine außergewöhnliche Kohärenz in deiner Energie und in dieser Aktivierung werden wir dieses Template des Universellen Menschen in dieser Aktivierung benutzen.

### Mindful Contemplation

Du bist ein wundervolles Lichtwesen UND du bist in einem physischen Körper! Erwinnere dich daran, dass Aufstieg bedeutet, in den Körper zu kommen. In diesen ersten Aktivierungen werden wir mit dem Fluss der Energie von oben nach unten durch deine Wirbelsäule arbeiten, durch deine Beine hinunter zu deinem Unteren Zentrum. Im letzten Teil werden wir diese Serie damit beenden, dass wir mit dem Fluss der Energie von unten nach oben arbeiten, vom Unteren Zentrum bis nach oben zum Oberen Zentrum.

Nach jedem Teil der Aktivierung wirst du ermutigt, einen Schluck Wasser zu trinken, als Zeichen dafür, dass du dein eigener Kelch bist. Du kannst auch jedes Mal bekräftigen: In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit und Mit-ganzem-Herzen-dabei-sein, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.

Bitte sei dir bewusst, dass jede Aktivierung gemäß deiner inneren Weisheit kalibriert, so wie es für dich passend ist. Sei dir ganz klar darüber, dass du „ja“ zu dir selbst sagst.

Nimm einen tiefen Atemzug. Du kannst deine Hände auf dein Herz legen.

Und wenn du magst, kannst du bekräftigen:

**„Ich bin mir bewusst, dass die Präsenz des Unendlichen und die Energie der unendlichen Liebe in jeder Zelle meines Körpers, jeder Schicht meiner DNA, jeder Lichtfaser meines Seins ist. Ich bin mir auch bewusst, dass alle Aktivierungen gemäß meiner inneren Weisheit kalibrieren. Ich sage ja zu mir selbst.“**

## #10 Oberes Zentrum

Richte deinen Fokus auf den Bereich deines Oberen Zentrums. Berühre mit deinen Fingerspitzen sanft deine Krone und halte einen Moment inne.

Dann öffne deine Hände und halte sie so, dass die Handflächen sich gegenüberstehen. Und dann klopfe sanft den Bereich deiner Krone...

Öffne deine Hände wieder... atme ... berühre sanft den Bereich deiner Krone... Und lege dann deine Hände auf dein Herz.

Lade die Resonanz von Mit-ganzem-Herzen-dabei-sein ein, durch deinen Körper hindurch zu fließen.

Du bist ein evolutionärer, multidimensionaler Mensch! Deine Begeisterung dafür, mehr von der höheren Resonanz deines Seins zu manifestieren, ist regenerierend und erneuernd. In der Resonanz deiner Universellen Präsenz verstehe und schätze diese Aktivierung von Mit-ganzem-Herzen-dabei-sein, da sie eine wunderschöne Fähigkeit erzeugt und herbeiführt, beständig deine Fähigkeit zu transformieren, die tiefsten Gründe deines Seins zu erfüllen.

Du kannst still oder laut bekräftigen ... und dabei sprichst du zu deinem Oberen Zentrum:

**„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“**

Universelle Energie fließt von deinem Oberen Zentrum nach unten... in leuchtenden Mustern von Unterstützung für alles, was du bist. Jede Zelle deines Körpers, jede Schicht deiner DNA wird in diesem Energiefluss genährt. Du hast weise ein Leben bewusster Transformation gewählt. Diese Aktivierung bewirkt ein stärkeres Alignment mit deinem persönlichen, einzigartigen Platz im kollektiven Bewusstsein. Und erinnere dich: Niemand ist wie du ... **Sei immer du selbst!**

### Chalice Cheers!

**„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit und Mit-ganzem-Herzen-dabei-sein, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“**

## #9 Drittes Auge hinten und Vagusnerv

Berühre jetzt deinen Hinterkopf auf der Höhe deines Dritten Auges. Hier beginnt das Template des Universellen Menschen. Nimm einen tiefen Atemzug...

Beginne mit einem sanften Klopfen und bewege deine Hände klopfend langsam hinunter in deinen Nacken. Richte den Fokus auf deinen Vagusnerv. Fühle, spüre, stelle dir vor oder denke an deinen Vagusnerv. Höre auf zu klopfen und behalte deine Fingerspitzen sanft auf deinem Nacken.

Sage still oder laut zu dem Bereich deines Vagusnervs:  
„In der Energie unendlicher Liebe - hallo, lieber Vagusnerv!“

Lächle und wisse, dass deine bewusste Anerkennung und Wertschätzung eine Einladung in eine neue Bewusstheit und kraftvolle Kommunikation durch dein gesamtes Wesen ist.

Lege deine Hände auf dein Herz und beobachte, was du fühlst, spürst, dir vorstellst oder was du denkst.

Bekräftige still oder laut ... und sprich zu deinem Vagusnerv:

**„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“**

Die neuen Muster, die du erzeugt hast, lösen alte Begrenzungen. Jetzt ist die Zeit, um neu aufzubauen. Du hast bereits so viel in diesem neuen Bewusstsein aufgebaut. Wenn du dein Drittes Auge hinten und deinen Vagusnerv auf diese Weise aktivierst, erschaffst du eine neue Vision für dich, um mehr von der zu werden, die du bist. Du kennst vielleicht die alte Redewendung: „...Dinge, die man im Rückspiegel sieht, werden kleiner.“ Richte deinen Fokus auf die Pracht und die Schönheit deiner neuen, nach vorne schauenden Vision.

### **Chalice Cheers!**

**„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit und Mit-ganzem-Herzen-dabei-sein, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“**

### **#8 Schultern und Vagusnerv**

Berühre deine Schultern und fange an, sanft zu klopfen. Bewege deine Hände Richtung Hals und zurück zu den Schultern. Wiederhole diese Bewegung einige Male und richte dabei deine Aufmerksamkeit auf deinen Vagusnerv. Wenn es sich stimmig anfühlt, beende diese Bewegung mit den Händen auf deinen Schultern.

Nimm einen tiefen Atemzug ... erinnere dich: dein Template des Universellen Menschen erweitert sich zu deinen Schultern hin und gibt dir eine wohltuende Stärke von Kohärenz, während diese Aktivierung weitergeht.

Du kannst deine Hände auf dein Herz legen. Fühle, spüre, stelle dir vor oder denke an deinen Vagusnerv.

Sage still oder laut zu deinem Vagusnerv:

„In der Energie unendlicher Liebe, nochmal hallo, lieber Vagusnerv!“

Dein physischer Körper ist voll von Schätzen, um höhere evolutionäre Bewusstseinszustände zu erzeugen und zu unterstützen, die du jetzt annehmen oder in denen du jetzt leben kannst. Dein Vagusnerv ist einer dieser Schätze - gefüllt mit reichen Ressourcen!  
Du kannst still oder laut bekräftigen ... und sprich zu deinem Vagusnerv:

**„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“**

In dieser Aktivierung bieten dir die Energiemuster des Vagusnervs neue Informationen an und eröffnen neue Wege, nach innen und nach außen zu kommunizieren. Mit-ganzem-Herzen-dabei bewusst zu leben, ist der Schlüssel zu deiner Universellen Präsenz... hier und jetzt.

Die Botschaft, die du zu deinem Vagusnerv sendest, ist, dass du gewillt bist, für ihn zu sorgen, ihn zu nähren ... und auf viele neue Arten zu lieben!!

### **Chalice Cheers!**

**„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit und Mit-ganzem-Herzen-dabei-sein, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“**

### **#7 Herz und Vagusnerv**

Lege deine Hände auf dein Herz. Visualisiere dein Template des Universellen Menschen, ein Oktaeder, der an deinem Hinterkopf in der Höhe deines Dritten Auges beginnt, sich zu den Schultern hin erweitert, und in deinem Herzzentrum hinten zusammenkommt. Dieses Template umfasst die Teile deines Körpers, mit denen du im Verlauf dieser Aktivierung weiter arbeiten wirst. Entspanne dich, richte deinen Fokus auf dein physisches Herz und auf deinen Vagusnerv ... erkläre die Absicht, Gefühle von Mitgefühl und Liebe zu erzeugen ...  
Nimm 3 tiefe Atemzüge ... Genieße!

Da ist ein wunderschönes neues Energiemuster von großer Bereitwilligkeit, Ganzherzigkeit zu leben, am Leben teilzunehmen, begeistert zu sein von dem, was du jetzt tust, und begeistert davon, was als nächstes kommt. Es gibt ein Interesse, das aus ganzem Herzen kommt, den Ausdruck deines Selbst (groß geschrieben) zu verstehen und weiterzuentwickeln ... eine beeindruckende Manifestation des unbegrenzten Wesens, das du bist.

Sprich zu deinem Herzen und deinem Vagusnerv und bekräftige still oder laut:

**„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“**

In den Energiemustern, die in dieser Aktivierung erzeugt wurden, schwingt starker Optimismus und Begeisterung, am Leben teilzunehmen, mit - zu wissen, wann zu handeln, und zu wissen, wann zu sein. Es gibt eine neue Ebene von Balance, um die liebevollste und gesündeste energetische Bewegung durch diesen gesamten Bereich deines Körpers und Seins hindurch zu unterstützen. Die Balance deines Maskulinen und Femininen, die Balance von dem, was man als positiv und negativ bezeichnet, Licht und Dunkel... trägt dazu bei, dass du dich vollständiger fühlst in deinem Ausdruck davon, wer du bist. Die Resonanz von Mit-ganzem-Herzen-dabei-sein wird in dir immer stärker. Mögest du andere inspirieren, ihre Resonanz von Mit-ganzem-Herzen-dabei-sein auszudrücken... gemäß ihrer inneren Weisheit.

**Chalice Cheers!**

**„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit und Mit-ganzem-Herzen-dabei-sein, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“**

## **#6 Herz des Solar Plexus und Vagusnerv**

Lege deine Hände auf deinen Solar Plexus... Nimm einen tiefen Atemzug... und im Geiste einer klaren Kommunikation, gib dir selbst die Erlaubnis, vollkommen präsent in dir selbst zu sein. Entspanne dich und richte deinen Fokus auf deinen Solar Plexus und deinen Vagusnerv ... erkläre die Absicht, mehr Gefühle von Mitgefühl und Liebe zu erzeugen ... Nimm 3 tiefe Atemzüge ... Genieße!

Diese energetische Aktivierung in deinem Solar Plexus vergrößert dein ausgeglichenes Gespür davon, wer du bist – deines „sense of self“. Sie regeneriert und erneuert deinen gesamten Seinszustand. Übe täglich und regelmäßig in deiner ganzherzigen Präsenz als Universeller Mensch zu leben ... und deine Übung wird zu deiner Realität werden.

Sprich zu deinem Solar Plexus und zu deinem Vagusnerv und bekräftige still oder laut:

**„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“**

Du kannst weiterhin deine Fähigkeit entwickeln, die Emotionen, die du ausdrückst, bewusst zu wählen. Erinnerung dich, eine deiner Superkräfte ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick emotionale Neutralität zu erreichen, in der energetischen Haltung deines „core“, deines Wesenskerns zu sein und dann bewusst eine emotionale Reaktion zu wählen.

Sei dir bewusst und wisse, dass auch im kollektiven Bewusstsein viele für die Praxis von „absichtlicher Emotionalität“ bereit sind, d.h. sie wählen ihre Gefühle bewusst. Mögest du immer – oder meistens – ein strahlendes Beispiel dafür sein, wie wohltuend diese Fähigkeit ist! In der Energie von unendlicher Liebe bist du eingeladen, Hoffnung, Optimismus und Begeisterung zu erweitern - für deinen persönlichen Evolutionssprung im Bewusstsein und für den kollektiven Sprung aller.

### **Chalice Cheers!**

**„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit und Mit-ganzem-  
Herzen-dabei-sein, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst  
danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer  
ich bin.“**

### **#5 Schilddrüse und Nebenschilddrüsen... und der Vagusnerv**

Berühre mit beiden Händen deinen Nacken und beginne, sanft zu klopfen. Immer noch in Körperkontakt, bewege deine Hände zum Bereich deiner Schilddrüse und Nebenschilddrüsen. Klopfe einige Male sanft... und dann berühre und halte. Entspanne dich... Richte deinen Fokus auf deine Schilddrüse, deine Nebenschilddrüsen und deinen Vagusnerv. erkläre die Absicht, mehr Gefühle von Mitgefühl und Liebe zu erzeugen...  
Nimm 3 tiefe Atemzüge ... Genieße!

Sei dir bewusst und wisse, dass du dazu in der Lage bist, mit Mitgefühl aus deinem ganzen Herzen die Energien von Generationen zu überbrücken. In diesen Aktivierungen heißen wir mehr von unserer Universellen Präsenz in unsere physischen Körper willkommen – in dieser Zeit. Beide Seiten profitieren gleichermaßen von der Weisheit der vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Generationen, wenn wir energetisch bewusster und anpassungsfähiger werden.

Du kannst deine Hände auf dein Herz legen oder sie einfach entspannen.

Sprich zu deiner Schilddrüse, den Nebenschilddrüsen und dem Vagusnerv und bekräftige still oder laut:

**„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“**

Die friedvolle Verantwortung evolutionärer Weisheit in der Energie der unendlichen Liebe ist deine. Die Aktivierung der Universellen Präsenz in der Schilddrüse und den Nebenschilddrüsen ermöglicht uns, unsere neuen evolutionären Werkzeuge jetzt zu nutzen! Mit energetischer Bewusstheit des Unendlichen erkennen wir, wieviel mehr von uns wir jetzt aktivieren und manifestieren können. Deine Energiemuster Universeller Präsenz sind reichhaltig und voll!

### **Chalice Cheers!**

**„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit und Mit-ganzem- Herzen-dabei-sein, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“**

### **#4 Thymus und Vagusnerv**

Berühre mit beiden Händen deinen Nacken und klopfe sanft. Immer noch in Körperkontakt, bewege deine Hände zum Bereich deiner Schilddrüse und Nebenschilddrüsen. Klopfe einige Male sanft... Dann streiche mit deinen Fingerspitzen hinunter in den Bereich deiner Thymusdrüse... klopfe ... berühre ... klopfe ... und berühre weiter für ein paar Momente. Entspanne dich... Richte deinen Fokus auf deine Schilddrüse, die Nebenschilddrüsen, deine Thymusdrüse und deinen Vagusnerv ... erkläre die Absicht, mehr Gefühle von Mitgefühl und Liebe zu erzeugen...

Nimm 3 tiefe Atemzüge ... Genieße!

Neue Inspirationen, neue Richtungen, die Energie von Wiedergeburt... durch die Aktivierung deiner Thymusdrüse. Die neuen Energiemuster sind lebendig, elektrisch, transformativ und in der Resonanz liegt eine Reinigung in dem Sinn, dass sie erfüllt ist von dem ursprünglichen Licht und der Liebe deines wahren Wesens.

Du kannst deine Hände auf dein Herz legen oder sie einfach entspannen.

Bekräftige still oder laut und sprich zu deiner Schilddrüse, den Nebenschilddrüsen, der Thymusdrüse und dem Vagusnerv:

**„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“**

Es gibt mehr von diesen Aktivierungen zu lernen. Die Wahl, universell präsent und mit ganzem Herzen dabei zu sein, öffnet neue Kanäle göttlicher Erkenntnis. Wieder, sinne darüber nach ... in energetischer Bewusstheit ... dein Körper ist voll von Schätzen, um deine höheren evolutionären Bewusstseinszustände zu erzeugen und zu unterstützen, damit du jetzt mit mehr Freiheit in deinem physischen Körper leben kannst.

## Chalice Cheers!

**„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit und Mit-ganzem-  
Herzen-dabei-sein, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst  
danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer  
ich bin.“**

### #3 Perikard (Herzbeutel) und Vagusnerv

Berühre mit beiden Händen deinen Nacken ... und klopfe sanft ... Immer noch in Körperkontakt, bewege deine Hände zum Bereich deiner Schilddrüse und Nebenschilddrüsen ... Klopfe einige Male sanft... Dann streiche mit deinen Fingerspitzen hinunter in den Bereich deiner Thymusdrüse... klopfe ... berühre ... klopfe ... und dann lege deine Hände auf dein Herzzentrum. Entspanne dich... Richte deinen Fokus auf den Bereich deines physischen Herzens und des Perikards, des Herzbeutels, der dein Herz umgibt. Nimm einen tiefen Atemzug ... richte deinen Fokus auf deinen Vagusnerv ... erkläre die Absicht, mehr Gefühle von Mitgefühl und Liebe zu erzeugen... Nimm 3 tiefe Atemzüge ... Genieße!

Behalte deine Hände auf deinem Herzzentrum. Du gebärst dich selbst neu – so stark, so wunderschön. In dieser Aktivierung erzeugt dein aus ganzem Herzen kommendes Commitment, präsenter zu sein, einige kostbare Tropfen von Licht und Energie - ein multidimensionaler Ausdruck, der Hormonflüssigkeit ähnlich ist. Diese epigenetischen Tropfen von Licht und Energie tragen zu potenziellen Quantensprüngen in deinem evolutionären Wachstumsprozess bei.

Sprich zu deinem Perikard und zu deinem Vagusnerv und bekräftige still oder laut:

**„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“**

Bewusstheit der komplexen Energiemuster deines physischen Körpers und wie du dich in diesem physischen Körper weiterentwickelst, ist befreiend und erweiternd. Sie macht uns frei, noch mehr zu verstehen und zu empfangen. Wie viel mehr können wir verstehen und empfangen? ... Wie viel mehr können wir verstehen und geben? ... und ... werden?

Nimm einen tiefen Atemzug. Drehe deinen Kopf langsam von einer Seite zur anderen. Atme ... Neige deinen Kopf nach oben, schaue mit deinen Augen nach oben ... Und neige deinen Kopf nach unten ... schaue nach unten ... tief in dein eigenes Herz hinein.

## Chalice Cheers

**„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit und Mit-ganzem-  
Herzen-dabei-sein, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst  
danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer  
ich bin.“**



## #2 Unteres Zentrum

Richte deinen Fokus auf die Energie deines Unteren Zentrums, 60 cm unter deinen Füßen ... Wippe sanft mit deinen Füßen vor und zurück, von der Ferse zu den Zehen, von den Zehen zur Ferse ... Wenn es sich stimmig anfühlt, entspanne deine Füße ... und lege dann deine Hände auf deine Knie.

Diese Aktivierung öffnet neue Kanäle in deinem physischen Körper und verstärkt aus ganzem Herzen dein Alignment mit der kristallinen Struktur der Erde. Du wirst liebevoll genährt von diesem integrierten Alignment mit der Energie der Erde. Du sagst Ja zur Universellen Präsenz.

Sprich zu deinem Unteren Zentrum und bekräftige still oder laut:

**„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“**

Im weiteren Verlauf deiner Lebensreise wirst du die Stärke und Fähigkeit entwickeln, mit größerer Klarheit und einem friedvollen Lebenszweck zu leben. Mit ganzem Herzen dabei, universell präsent bist du bereit, auf tiefere Ebenen deines Seins zu gehen. Dadurch, dass du vollständiger geerdet bist, gibt es um dich herum neue Ideen und Sichtweisen, die jetzt bereit sind, erkannt zu werden. Neues Wissen kann überraschend aus deinem Inneren auftauchen. Wohlwollen, Güte, Mitgefühl ... beginnen alle mit dir.

### Chalice Cheers!

**„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit und Mit-ganzem-Herzen-dabei-sein, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“**

## #1 Core Energie ausstrahlen

In dieser letzten Aktivierung, dem energetischen Muster #1, strahlen wir unsere Core Energie aus – von ganzem Herzen! Während wir Universelle Präsenz in unser eigenes Sein integrieren, werden wir eins mit uns selbst... wir werden eins miteinander... wir werden eins mit der Erde... wir werden eins mit dem Universum.

Berühre deinen Nacken mit beiden Händen und klopfe sanft. Dann streiche mit deinen Händen hinunter zu dem Bereich deiner Schilddrüse und den Nebenschilddrüsen... Klopfe einige Male sanft ... dann streiche mit deinen Fingerspitzen hinunter zum Bereich der Thymusdrüse... klopfe ... berühre ... klopfe ... und dann lege deine Hände auf dein Herzzentrum. Entspanne dich und richte deinen Fokus auf deinen Vagusnerv ... erkläre die Absicht, mehr Gefühle von Mitgefühl und Liebe zu erzeugen... Nimm 3 tiefe Atemzüge ... Genieße!

Zum dritten Mal in dieser Aktivierung des „Mit-ganzem-Herzen-dabei-seins“ kannst du deinem Vagusnerv still oder laut sagen:

„In der Energie unendlicher Liebe, hallo, lieber Vagusnerv!“

Du kannst still oder leise bekräftigen und dabei zu deiner Core Energie sprechen:

**„Ich bin ein universeller Mensch. Und ich wähle, mich darin zu üben, mein Leben im vollen Ausdruck meiner Universellen Präsenz zu leben. Ich lade die Ganzheit meines Seins ein, meine heiligen Substanzen der Erleuchtung zu erzeugen und ihren Fluss durch meinen Körper hindurch anzuregen - im Einklang mit der Weisheit meiner angeborenen Intelligenz. Ich bleibe aufmerksam und bin mir bewusst, zu wissen, dass der zeitlose Schlüssel zur Freiheit ist, vollkommen präsent in meinem Körper zu sein.“**

Um so viel wie möglich in deinem physischen Körper voll zu aktivieren ... ehre dich selbst in deiner Universellen Präsenz. Liebe deinen Körper und erkenne an, wie großartig er ist, um wahrhaftig mehr zu werden, die du bist - ein spirituelles Wesen, das eine körperliche Erfahrung macht ... Wunderbar gemacht!

### **Chalice Cheers!**

**„In der Energie unendlicher Liebe, in der Resonanz von Achtsamkeit und Mit-ganzem-Herzen-dabei-sein, trinke ich dieses „essentiell für das Leben“ Wasser, um den Durst danach zu stillen, zu wissen, wer ich bin, und der volle Ausdruck dessen zu werden, wer ich bin.“**