



HANDBUCH

FÜR SINNSUCHER*INNEN &
LICHTARBEITER*INNEN & LICHTKRIEGER*INNEN

MEISTERE DEIN LEBEN!

Das "NewTrueMe" E-Book:

SARINA ROTTMANN
NewTrueMe



WILLKOMMEN BEI *Be NewTrueMe!*

Einmal KOMPAKT: Finde Glück, Gesundheit und Fülle!


Verbiegst du dich noch für irgendetwas oder irgendwen, funktionierst du nur?
...oder lebst du und vor allem liebst du schon?

Warum es sich lohnt zu leben...!? Finde die Antworten hier im E-Book!

Das allerwichtigste bei ALLEM: **Tu, was DIR gut tut!** Genieße dein Leben! Und übernimm für dich, dein Glück und deine Gesundheit die VOLLE Verantwortung! Nicht jeder mag Spinat, Yoga oder beim Meditieren still sitzen...


Es gibt nicht die EINE Lösung für JEDEN!


Nimm dir hier nur das mit, was sich für DICH gut anfühlt und mache DEINS daraus. In dir steckt DEINE Weisheit und DEINE Wahrheit für dein Leben. Lerne dich hier nochmal ein Stückchen NEU kennen: Entdecke und erfahre dein "NewTrueMe"!


 Folge der Leichtigkeit und der Freude! Dann bist du auf dem richtigen Weg. Denke, fühle und sei positiv! Umgib dich mit solchen Menschen.

 Höre auf deine innere Stimme, die Stimme deines Herzens/deines höheren Selbst/deine Intuition/dein Bauchgefühl/deine Eingebung und folge ihr!

 Entdecke dein volles Potential! Du bist in Wirklichkeit groß und kraftvoll.

 Berge deinen inneren Schatz, das Göttliche in dir: es ist die Liebe, dein einzigartiges Licht, deine Wahrheit und deine Weisheit!

 Werde achtsam und aufmerksam deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele gegenüber! Entdecke dein Energiefeld und fülle es bewusst.

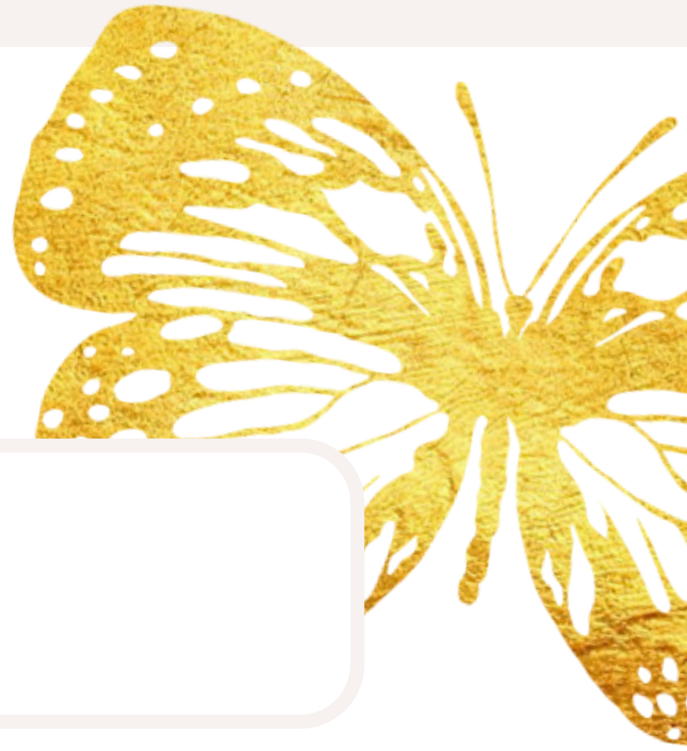
 Finde DEINE Work-Life-Soul-Balance und lebe sie! Lerne ein gesundes Gleichgewicht im TUN und SEIN kennen! Lerne und lebe Selbstliebe!

Entfalte mit diesem E-Book das, was bisher vergessen war und noch unerkant in dir steckte, und lebe dein NEUES ICH authentisch und ECHT - Be NewTrueMe!

Lasse deine Vergangenheit, das Vergessen, das Verbiegen und das Leiden hinter dir. Lebe im Moment, denn im HierUndJetzt ist IMMER alles gut.

Erinnere dich daran wer oder was du wirklich BIST!

INHALT



KÖRPER

GEIST

SEELE

BONUS

Chakren & Meditation

KÖRPER


Wichtige Infos für einen gesunden Körper:


Der Körper ist das einzige Zuhause, was du hast, bzw. was deine Seele hat.
Der Körper ist dein TEMPEL und das Leben ist ein Geschenk.


Pass gut auf dein Zuhause auf! Sei immer dankbar und liebevoll!


Der Körper besteht zu ca. 65 % aus **Wasser**, also darfst du ausreichend davon trinken, ca. 2 Liter pro Tag, auch als Tee.
Zitronenwasser macht wach und stillt Heißhunger.

Essen hält Leib und Seele zusammen. Ernähre dich gesund und abwechslungsreich.
Nimm dir Zeit, segne dein Essen und genieße deine Mahlzeiten!
Vegetarisch/Vegan ...was verträgst du? Was ist gesund für dich? Ist dir der Tier- und Umweltschutz wichtig? Welchen Lifestyle vertrittst du?

 Grundsätzlich gute **Vollwert-Mischkost**: eher „lowcarb“ mit möglichst wenig ungesundem und eher wertvollen natürlichen Kohlenhydraten und möglichst keinen oder sehr wenig Zucker

 Je nach Gewohnheit sind 2-3x tgl. eine gesunde Portion mit viel frischem und naturbelassenem Essen wichtig. Wenig oder gar kein Fertigessen, denn die Zusatzstoffe sind nicht gesund. Gut ist es mindestens 1x am Tag eine warme und frisch gekochte Mahlzeit zu sich zu nehmen.

 Iss viel **frisches Obst und Gemüse**, eher Bio-Produkte, gerne regional

 **Fleisch und Fisch**: gar nicht oder wenig davon, dann auf gute Qualität achten und beim Essen dem Wesen danken (kein Witz! einfach machen)

 **Fleisch-Ersatzprodukte**: was ist dort wirklich drin? Ist das gesund?

Wichtig: Du weißt selbst, was dir gut tut (bei mir: ab und an auch Schokolade und Pommes...) und was dir schmeckt.

Du setzt mit deinem Konsumverhalten auch immer ein Zeichen.

Ab und an macht eine **Fastenkur** mit guter Vorbereitung und Begleitung Sinn
Oder regelmäßiges **Intervall-Fasten**, z.B. 16 h Fasten und 8 h normal essen

KÖRPER

Wichtige Infos für einen gesunden Körper:

Nahrungsergänzungsmittel kritisch hinterfragen! Eher gesund essen anstatt Tabletten oder Pulver, etc. einnehmen. Die Verwertung von Vitaminen im Körper aus natürlicher Quelle ist **VIEL** besser als aus künstlicher Herstellung!

Ausnahme: Vit-D täglich 5.000-10.000 I.E., besonders im kalten Halbjahr

Keine oder wenig GenussGIFTE: Nikotin, Alkohol, Koffein, Zucker

Keine Drogen: Das Entdecken und klare Umsetzen der Lebensaufgabe rückt dadurch in weite Ferne oder wird sogar unmöglich.

Dein Körper freut sich über **Bewegung:** Muskel-Training für den Körper und Stressabbau im System. Finde eine Sportart, wie Laufen, Tanzen, Yoga, Pilates, Schwimmen, Tennis, Fußball, Rudern, etc. **Hauptsache es macht Freude!** Auch regelmäßige normale Fortbewegung wie Spazieren gehen, Radfahren oder Treppen steigen ist gut für deinen Körper. Nimm dir die Zeit dafür! Der Körper ist für Bewegung gebaut.



Kalte Güsse/Dusche/kaltes Tauchbad/Schwimmen im See oder im Meer



Regelmäßige Saunagänge stärken dein Kreislauf- und Immunsystem

Dein Körper braucht **Auszeiten:** Pausen, Ruhe, Entspannung, ausreichender und regelmäßiger Schlaf, Urlaub, Wochenendausflüge oder andere Auszeiten, wie Familie oder Freunde besuchen



Ganz wichtig ist die regelmäßige Medien-Auszeit: Handy, Internet, TV, etc. **AUSSCHALTEN**, offline sein und innerlich **ABSCHALTEN**. Lass die Seele baumeln!

Dein Körper braucht **frische Luft**, **natürliches Licht** und besonders regelmäßig **Sonne** (nicht zu viel, aufpassen wegen Sonnenbrandgefahr).



Barfuß-Laufen im Gras oder auf der Erde oder mindestens auf natürlichem Untergrund. Lies dazu gerne etwas über "Grounding oder Earthing".





Forest-Bathing = Wald-Baden, d.h. regelmäßig im Wald Zeit verbringen, frische Luft achtsam ein- und ausatmen, in der Natur meditieren

KÖRPER

Wichtige Infos für einen gesunden Körper:

Lebens-/Arbeitsraum: Wohlfühl-Atmosphäre schaffen! Ordnung und Sauberkeit bewahren! Beachte: Chaos im Außen bedeutet in der Regel auch Chaos im "Inneren"

 Eigenes Feng-Shui durch Aufräumen, Renovieren, neu Einrichten, Möbel rücken, etc.

 Typischer Frühjahrsputz: einmal den Wohnraum "auf links drehen", ausmisten und wieder neu ordnen

 Ausmisten auch im Handy: Kontakte, Fotos, Nachrichten, Chatlisten löschen

 Ausmisten im PC: Emails, Fotos, Dateien löschen oder ordnen


 Pflanzen in jedem Raum, Salzlampen, Steine wie Rosenquarz aufstellen, etc.


 Regelmäßig Räuchern mit z.B. weißem Salbei

 Energetisches Feng-Shui vom Experten machen lassen bei "schlechter Energie"

Krankheiten/körperliche Beschwerden: IMMER vom Arzt abklären lassen, wenn nötig auch schulmedizinisch behandeln lassen. Mit einer Diagnose aber auch die Naturheilkunde zu Rate ziehen und Alternativmediziner/Experten aufsuchen: Heilpraktiker, Osteopathen, Homöopathen, Heiler/innen, Aroma-/Massage-/Klangtherapeuten etc. Und SELBST auf Ursachenforschung gehen! Was möchte dir dein Körper sagen? Ganz oft ist Stress in einem Lebensbereich die tiefe Ursache für deine Beschwerden.

 Die Energiezentren (Chakren) und ihre Qualitäten, s. Bonus-Teil, anschauen und dabei ehrlich zu dir selbst sein. Es wird dir dabei ein Licht aufgehen.

 Energetische Heilbehandlung durch Hand auflegen bei dir selbst durchführen. Liebe ist die stärkste Heilkraft! Sie ist deine Selbstheilungskraft. Fülle dein Energiefeld mit Selbstliebe, Gesundheit und Glück. Das kann man trainieren.

 Familie/Freunde/Mitmenschen/Baum umarmen (Baum steht für die Erde) und 1-2 Minuten Energie fließen lassen = hält gesund und macht glücklich

GEIST

Wichtig: Deine Gedanken und Gefühle erschaffen deine Welt!

Dein Geist = dein Köpfchen und Energiefeld freut sich sehr über Training, d.h. das richtige MINDSET und Futter – also Input, Inspiration, Austausch und Motivation, aber auch ausreichend Ruhe und Erholungszeit. Sei offen neu zu denken!

-  Lesen: Romane/Lexikon/Fachbuch/E-Books etc.
-  Knobeln/Strategie- und Kartenspiele etc.
-  Das Gehirn fordern: mit der anderen Hand schreiben/telefonieren/tippen, einfach mal rückwärtsgehen, Dinge mal anders machen
-  Gespräche und Umgang mit Menschen, die positiv und fröhlich sind und mit denen die Chemie passt – den gemeinsamen Flow genießen, sich inspirieren lassen
-  ausgewählte TV-Sendung/Dokumentation anschauen (Mediathek) etc.
-  Meditation: der Geist kommt zur Ruhe (Alpha-Wellen im Gehirn aktivieren und nutzen) Gebete sind sehr kraftvoll, Mantra nutzen "Ich BIN gesund/glücklich/erfüllt/reich!"
-  Tagträume und Schlaf: der Geist schaltet für eine gewisse Zeit ab – das Bett/Sofa sollte ein heiliger Ort und eine Aufladestation für dich sein
-  Hinterfrage alle deine Gewohnheiten/Routinen/Konditionierungen/Sozialisierungen, pflege bewussten Umgang...
 - mit Sorge, Leiden und Stress, denn es gibt IMMER eine Lösung. Ermutige dich selbst!
 - mit Angst: Erkenne die Illusion und erschaffe dir ein Leben voller Selbstliebe!
 - mit negativen Glaubenssätzen, Gedanken und Gefühlen, die dich im Kopf und im Körper blockieren und krankmachen können. Befreie dich davon!
 - mit Vergebung und Dankbarkeit: etabliere Rituale (z.B. jeden Tag 3 Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist), Ho'oponopono-Ritual für inneren Frieden

Das MINDSET, also eine hohe Energieschwingung im Geist mit positiven Gedanken und Gefühlen, lässt sich trainieren. Mache diese innere Arbeit, denn das Unterbewusstsein ist SEHR mächtig. Mit Hypnose, Meditation und/oder energetischer Arbeit lässt sich in diesem Bereich sehr viel bewegen.

GEIST

Wichtige Infos für einen gesunden Geist:

WORK: Bist du an einem Arbeitsplatz, der dich fordert aber nicht überfordert und der dich erfüllt?

Sonst überlege dir, ob du die Arbeitsstelle (und damit auch gleich den Wohnort) wechseln kannst, evtl. eine Umschulung oder eine neue Ausbildung oder das lang ersehnte Studium beginnen kannst, die Branche oder innerhalb der Firma den Platz wechseln kannst?



Alles ist möglich! IMMER. Setze dir ein Ziel und der Weg wird sich entfalten, wenn du "dafür brennst", mit großer Leidenschaft dafür gehst und daran unerschütterlich glaubst. Habe Vertrauen! Übe dich in Gelassenheit! Beweise Ausdauer und Entschlossenheit! Bleibe dran, mache nicht zu schnell etwas Neues.

Was war einmal ein Traum oder eine Vision von dir in der Kindheit, was du später einmal werden wolltest... vielleicht liegt hier deine Antwort.

Gehe FÜR DICH! Gehe für dein Glück!

Erlaube dir ein erfülltes und glückliches Leben!

Gib dir selbst immer ALLES!

Liebe dich selbst!

Lebe deinen Traum!

Lebe deine Leidenschaft!

Du bist Schöpfer/in!

Dafür bist du hier.

Fühlst du es?

Lebe dein ICH BIN!

Be NewTrueMe!

Die Welt ist ein Spiegel.

Die Menschen in deinem Umfeld sind dein Spiegel.

Alles im Außen ist eine Bestätigung von deinem inneren Bild.

Deine Gedanken und Gefühle erschaffen deine Welt!

Liebst du dich und das Leben, dann liebt dich das Leben zurück!



SEELE

Wichtige Info: Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!

"Seelenbalsam" aus folgender Übung

Überlege dir: Wenn du einen Monat oder ein Jahr Zeit hättest, keinen Verpflichtungen nachkommen müsstest und 1 Mio. EUR zur Verfügung hättest...



Was würdest du tun? Wobei "baumelt deine Seele"? Was ist für dich "Balsam für die Seele"? Wie drückst du deine Liebe zu dir selbst aus? Was gönnst du dir?



Hast du heilige Orte oder Räume? Was tut dir gut? Wo kannst du so sein, wie du bist? Was machst du dort?

Überlege nicht lange, schreibe die ersten Impulse direkt auf!

Beispiele: Musik hören/machen, sich eine Massage gönnen, Schokolade essen, mit Tieren zusammen sein, Reisen, Spazieren gehen, Kuscheln, Lesen, Sauna, in den Wald gehen, Singen, Freunde treffen, Tanzen, Malen, mit Kindern spielen, Hundebabys streicheln, lecker Kochen, gemütlich essen, in der Sonne sitzen etc.

Hier kommen in der Regel machbare Dinge, die dir SEHR gut tun, die Sinn machen oder Lebenssinn stiften, die für dich DEIN Seelenbalsam und Ausdruck von purem Genuss sind. Dein Balsam für die Seele ist auch immer Balsam für Körper und Geist.

Hausaufgabe: Die Impulse oben aus der Übung so oft es geht in den Alltag integrieren!

Gesundes SOULSET = gesundes MINDSET = gesunder Mensch, der sein Leben genießt

Finde deine vollkommene Balance für Körper, Geist und Seele. Lebe sie!

Es gibt ein gesundes und fließendes Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen. Erlaube dir immer beides: einen gesunden Altruismus UND einen gesunden Egoismus.

Das ist gelebte LIEBE - dir selbst und anderen gegenüber. ALLES ist im Fluss.

SEELE

"Wer nicht genießt, wird ungenießbar!" – F. Schiller

Deine Seele ist dein höheres Selbst. Alles ist da, denn die Seele ist vollkommen. Vertraue DIR, dem Göttlichen, dem Universum! ALLES passiert FÜR DICH. Manches verstehst du erst in der Rückschau... Lass dich vom Universum/von der geistigen Welt/von Gott/von der Quelle leiten, öffne dir deinen Raum für Wunder und gib die reine Kopf-Kontrolle schrittweise ab. Höre auf dein Herz, nimm aber deinen Kopf/Verstand mit. Erkenne und lebe deine Lebensaufgabe! **Du bist Sternenstaub-Materie und ein kosmisches Energiebündel.** Du bist heilig. Du bist vollkommen. Du hast es nur vergessen...! **Erinnere dich.**



Wie nimmst du wahr? Was spürst du?



Hörst/Schmeckst/Fühlst/Siehst du "Dinge"?



Bekommst du die Schwingung/Gedanken/Gefühle von anderen mit?



Kannst du Energie lesen oder Aura sehen?

Du bist eine Antenne für das Göttliche: ein ständiges Empfangen und Aussenden. Du bist wertvoll. Du bist ein Geschenk für die Welt.

Nur weil das Unsichtbare nicht greifbar ist, heißt das nicht, dass es nicht wahr ist.

Und DU BIST wichtig!

Wofür bist DU da? Womit dienst du der Welt?

1 Wort, nimm den ersten Impuls:

WORK=LIFE=SOUL=BALANCE

Setze ein Häkchen für ein "JA" - Frage dich nochmal folgendes:

WORK:

- Bist du im richtigen Beruf gelandet?
- Bist du in der richtigen Beschäftigungsform?
- Ist die Arbeitsstelle die richtige?
- Die Arbeit fordert dich, aber überfordert nicht?
- Hast du einen gesunden Tages-Ablauf (Arbeitszeit, Pausen etc.)?
- Erfüllt dich deine Arbeit?

LIFE:

- Bist du am richtigen Ort (Stadt, Land etc.)?
- Bist du in einer liebevollen Beziehung?
- Hast du einen guten Ausgleich zu deiner Arbeit?
- Sorgst du gut für dich? Lebst du gesund?
- Hast du genug Zeit für Dich und deine Lieben?
- Hast du ein tolles Netzwerk aus Familie und Freunden um dich?
- Erfüllt dich dein Leben?

SOUL:

- Ist dir die Einheit von Körper, Geist und Seele bewusst?
- Bist du achtsam und liebevoll mit dir selbst?
- Lässt du regelmäßig deine Seele baumeln/genießt du dein Leben?
- Bist du dir selbst genug? Bist du glücklich aus dir heraus?
- Kennst und lebst du deine Lebensaufgabe?

Wie viele "JA" konntest du sammeln?

WORK=LIFE=SOUL=BALANCE

Was möchtest du umsetzen?

Work-Life-Soul-Balance: Jeder hat seine eigene. Finde sie! Lebe sie! Gib dir Zeit!
Überfordere dich nicht mit ZU VIEL Veränderung auf einmal.

P.S. Die wenigsten können in der Frageliste oben alles mit Ja beantworten.

Schreibe deshalb hier nun 3 Dinge auf, die du neu kennengelernt hast und DIREKT,
also in den nächsten 3 Tagen, umsetzen möchtest:

Viel Freude beim TUN und vor allem SEIN.

Du hast das Recht glücklich zu sein.
Es ist dein Geburtsrecht.
Werde und lebe NewTrueMe,
das uralte aber gefühlt neue echte ICH.

Sei Schöpfer/in deiner Welt!
Sei Kapitän/in deiner Seele!

Ich kann dich dabei unterstützen und begleiten.
Wir WISSEN alle so viel.
Das Umsetzen ist dann eine Kunst.
Ich unterstütze dich dabei ins effektive TUN
und ins wahrhaftige SEIN zu kommen.

Ich freue mich von dir zu hören.
www.sarina-rottmann.de
Beratung & Behandlung & Begleitung

Deine Sarina - Heilerin & Mentorin
P.S. Hier geht es weiter mit dem Bonus-Material:



CHAKREN

Chakra/Chakren = wichtige Energiezentren im Körper

1) WURZELCHAKRA – UNTERER BECKENBEREICH

ROT

Qualität: Urvertrauen, Verbindung zur Erde, Erdung, Kraft, Wachstumsenergie, Hingabe

Thema: Angst, "Ankommen", Unsicherheit

Bsp.: vor lauter Aufregung ständig zum WC, Potenzprobleme, unerfüllter Kinderwunsch
"ich habe Schiss"

2) NABELCHAKRA – HANDBREIT UNTER DEM NABEL

ORANGE

Qualität: Mut sein Leben & Potential zu leben, Lebensfreude, Zuversicht

Thema: Ohnmacht, Schuld, Verbiegen

Bsp.: Unwohlsein/Krämpfe/Reizdarm, etc.
"Knoten im Bauch/Bauchweh haben"

3) SOLARPLEXUSCHAKRA – HANDBREIT ÜBER DEM NABEL

GELB

Qualität: innerer Frieden/innere Sonne, Lebensfluss, eigenen Platz annehmen

Thema: Unfriede, Scham

Bsp.: Magenschmerz, Appetitlosigkeit, Essstörung zu viel oder zu wenig essen etc.
"das schlägt mir auf den Magen"

4) HERZCHAKRA – BRUSTBEIN, MITTE DER BRUST (PHYSISCHES HERZ IST EHER LINKS)

GRÜN/ ROSA

Qualität: bedingungslose Liebe, Mitgefühl/ Nächstenliebe

Thema: Trauer, Leiden, echte Begegnung

Bsp.: Herzschmerz bei Liebeskummer oder Verlust
"mein Herz zerbricht/mit schwerem Herzen"



CHAKREN

Chakra/Chakren = körpereigene Energiezentren

5) HALSCHAKRA – KEHLKOPF/NACKEN

HELLBLAU

Qualität: Kommunikation, Ausdruck von Raum, Weite, Freiheit

Thema: Unfreiheit, sich keinen Raum geben

Bsp.: sich ausdrücken (z.B. über die Stimme), Bedürfnisse formulieren
"Kloß im Hals" oder "mir fehlen die Worte"

6) STIRNCHAKRA, "DRITTES AUGE" – MITTE DER STIRN, ETWAS ÜBER DER NASENWURZEL

BLAU

Qualität: Wahrnehmung, Unterscheidung, Hellsinnigkeit (z.B. Hellsichtigkeit)

Thema: Illusion – die größte Illusion des Menschen ist, dass er sich allein und getrennt von allem sieht und nicht das Gegenteil erkennt, dass wir alle eins sind = Volkskrankheit Kopfweh

Bsp.: Menschen sprechen denselben Satz gleichzeitig aus, Synchronizitäten im Alltag
"zwei Dumme, ein Gedanke", "ich habe gerade an dich gedacht und du rufst an"

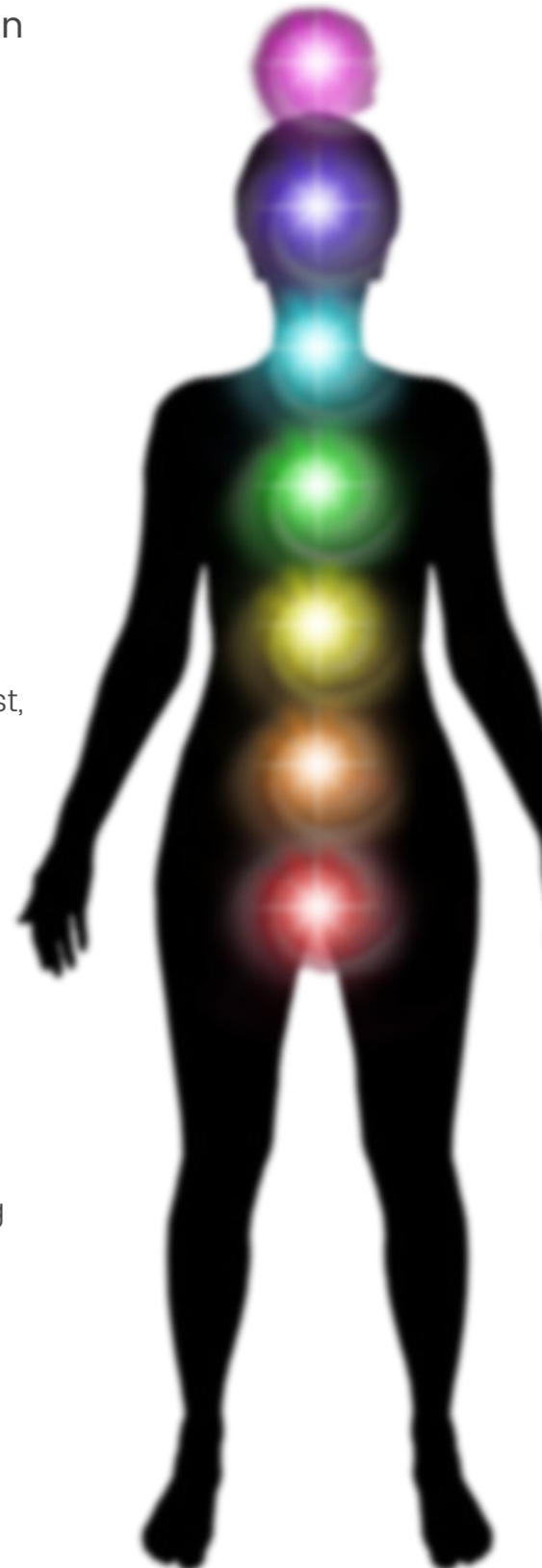
7) LOTUS-/ KRONEN-/ SCHEITELCHAKRA – MITTIG AUF DEM KOPF

LILA/GOLD/WEISS

Qualität: Bewusstsein, Inspiration, Wissen, Verbindung zum Himmel

Thema: Kontakt zum Universum/zum Göttlichen/zum höheren Selbst/zur Weltenseele

Bsp.: Geistesblitz (Impuls der Seele)
"da geht mir ein Licht auf"









MEDITATION

Informationen

= Stille im Außen und Innen erzeugen, darin abtauchen, Bild vom Ozean mit bewegter Oberfläche und einer tiefen Ruhe am Grund, dort das grenzenlose Bewusstsein spüren und ins alltägliche Leben mitnehmen

EMPFEHLUNG FÜR ANFÄNGER

-  Geführte Meditation: App, CD, Internet etc.
-  Liegend oder auf dem Stuhl sitzend, guter Kontakt zum Boden
-  Fenster zu, Handy/Radio/TV/PC ausschalten, Familie/Mitbewohner um Ruhe bitten, günstige Uhrzeit aussuchen
-  Ruhigen Platz finden, evtl. 2 Kerzen entzünden
-  IMMER und ÜBERALL möglich: eine Minute(!) im alltäglichen Leben kurz innehalten und ATMEN, dabei Augen schließen und kurz Kraft tanken
-  Meditative Tätigkeiten in jedem Moment nutzen für mehr Achtsamkeit: Spaziergehen, Zeit im Wald/in der Natur verbringen, Gemüse schälen, Rasen mähen, Bügeln, am Feuer sitzen, aufs Wasser schauen, Puzzeln, Stricken, Nähen, Kochen, Malen, Staubsaugen oder andere monotone Tätigkeiten etc.

Übung macht den Meister!

Sei bei der LIVE Meditation auf Facebook
auf meiner Business-Seite "Sarina Rottmann" dabei!
Ich freue mich auf dich!

MEDITATION

Informationen

Empfehlung für Fortgeschrittene

-  Meditationskissen/-hocker/-bank (individuelle Größe und Form)
-  Altar mit 2 Kerzen vorbereiten oder einen Platz für Rückzug einrichten
-  Schneidersitz, Hände auf Knien ablegen, Handflächen nach oben, Zeigefinger und Daumen liegen locker zusammen, Rücken aufrecht aber nicht angespannt, Augen schließen und erst einmal bewusst atmen zum "Runterkommen" und ruhig werden
-  2 Kerzen von links nach rechts entzünden: hilft bei der Ausrichtung zwischen Himmel und Erde und bei der Konzentration auf den Moment
-  regelmäßig 5-20 min., jeder findet seine individuelle Dauer und Frequenz
-  z.B. 1-2 mal täglich, es gehört wie das Zähneputzen irgendwann zum Tagesablauf dazu
-  Stille Meditation, evtl. auf ein innerlich gesprochenes Mantra wie: "Ich bin glücklich, ich bin Liebe, ich bin Licht!" oder "Ich BIN!"
-  Gedanken vorbeiziehen lassen und langsam in die Stille abtauchen
-  Bewusstes grenzenloses Energiefeld aus Licht und Liebe entstehen lassen, dein inneres Gefäß mit Gesundheit, Glück und Liebe anfüllen, inneres Bild von sich im "Wunschzustand" malen und mit Gefühlen in jeder Zelle abspeichern
-  Mit der Seele/dem Herzen hören, was Gott/das Universum/die Quelle sagen möchte: "Because some questions cannot be answered by Google = weil es manche Fragen gibt, die Google nicht beantworten kann"

WENN JEDER AUF DER WELT MEDITIEREN WÜRDEN,
HÄTTEN WIR WELTFRIEDEN!

MEDITATION

Informationen

Sinn von Meditation:

-  Wirkt beruhigend und entspannend: Herzschlag wird langsamer, Atem wird tiefer, Muskelspannung wird verringert
-  Macht und hält gesund: vor allem Stress und Angst werden abgebaut
-  Macht dadurch glücklich, gelassen, klar, kreativ und leistungsfähig
-  Kann chronische Schmerzen/Krankheiten, Burnout oder Depression heilen, mindestens die schulmedizinische Therapie günstig beeinflussen
-  Hilft stressresistenter, selbstsicherer und nervlich stabiler zu werden und zu bleiben: Du bist dir selbst der Fels in der Brandung.
-  Förderung der Resilienz = Fähigkeit das Leben und normale Veränderungsphasen lösungsorientiert zu meistern. Du bist der Leuchtturm.
-  Alte Gefühle und Gedanken werden überwunden, der Autopilot im Kopf wird außer Kraft gesetzt und das Energiefeld aus der Kopf-Herz-Kohärenz ("Zusammenspiel" zwischen Kopf und Herz, bzw. zwischen Körper, Geist und Seele) entsteht, um ein neues Bewusstsein zu entfalten
-  Jüngerer Aussehen durch das innere Strahlen: Meditation verzögert auf wundersame Weise das äußerliche Altwerden
-  Tiefe Selbstheilung durch Mitgefühl und Liebe wird dabei möglich
-  Fördert das Gefühl von tiefem inneren Frieden, von Liebe zu sich selbst und zu anderen, fördert die Lösungsfindung: Du meisterst dein Leben mit Leichtigkeit.
-  Hilft bei der Erfahrung von einem anderen Bewusstseinszustand, denn die Hirnwellen verändern sich messbar während der Meditation
Erkenntnis: "Ich BIN die Quelle!"

MEISTERE MIT LEICHTIGKEIT DEIN LEBEN!

GANZHEITLICHE LEBENSBEGLEITUNG
FÜR SINNSUCHER*INNEN, LICHTARBEITER*INNEN,
LICHTKRIEGER*INNEN

"Be New True Me" by Sarina Rottmann

IMPRESSUM

Sarina Dorothee Rottmann

Heilerin & Mentorin

Ganzheitliche Lebensbegleitung - NewTrueMe

Praxis "Raum für Begegnung"

Mühlenstr. 16

48143 Münster

info@sarina-rottmann.de

www.sarina-rottmann.de

HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen. Der Autor geht von der Eigenverantwortlichkeit des Lesers bezüglich seiner Gesundheit aus. Dieses pdf-Dokument ersetzt nicht einen Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich.

Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die

Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Das E-Book ist für den Eigengebrauch gedacht. Jegliche Veröffentlichungen sind untersagt.

Copyright siehe Fußleiste auf jeder Seite.