

EIN ALPHA-MEISTER WERDEN SICH ÖFFNEN ZUM CHANNELN * MIT EURER ENGELFÜHRUNG ARBEITEN

Es wird gesagt, dass wir weniger als 10 % unseres Gehirns nutzen, und es wurde wenig über den Gebrauch unserer Gehirnkraft auf harmonische Weise oder beider Gehirnhälften gleichermaßen geschrieben. Erzengel Michael sagt uns, dass zu Beginn beide Hemisphären des Gehirns in Harmonie genutzt wurden - es gab keine Trennung. Nun sprechen wir davon, die linke Gehirnhälfte zu nutzen (die linearen, strukturierten, analytischen Modalitäten), oder die rechte Gehirnhälfte (die intuitiven, kreativen, von Spirit inspirierten Modalitäten). 80 bis 90 % der Menschen nutzen ihre linke Gehirnhälfte und ihre rechte Hälfte fast gar nicht - und dadurch gerät ihr Denken außer Balance. Den Unterschied machen die Gehirnwellenfrequenzen aus. Das Denken in der physischen Welt geschieht in ca. 15 - 20 Schwingungen pro Sekunde. Wenn man das Denken zentriert oder lernt, seine Gehirnwellenfrequenzen zu verringern, balanciert man seine Gehirnhälften-Aktivitäten. Wenn man die linke Seite des Gehirns benutzt, richtet man seine Aufmerksamkeit mehr auf die konkrete, physische Welt, und wenn man die rechte Hälfte benutzt, hilft das, in die Reiche von Spirit und in das Denken jenseits der physischen Welt einzudringen. Wir müssen Zugang bekommen und beide Hälften des Gehirns nutzen, um in unser volles schöpferisches Potential zu gelangen. Zentriertes Denken zieht die Weisheit unserer Höheren Selbste und der Wesen des Lichts in den höheren Reichen der Existenz an, während es auch hilft, dass wir effektiver in unserer physischen Umgebung funktionieren.

Der Durchschnittsmensch funktioniert mit 20 Schwingungen, wenn er wach ist, 1 - 7 Schwingungen, wenn er schläft, und selten bleiben wir in den Frequenzen dazwischen, außer, wenn wir uns zwischen dem Wach- und Schlafzustand oder umgekehrt befinden. Unsere intuitive oder spirituelle Verbindung kommt von den Frequenzen, die dazwischen liegen, und einen bewussten Gebrauch der rechten Gehirnhälfte ermöglichen.

Bio-Feedback ist eine akzeptierte Technologie / Methode geworden, um Menschen zu helfen, Stress abzubauen, den Blutdruck zu senken und die Qualität des Lebens ohne Drogen verbessern. Ärzte und Wissenschaftler haben festgestellt, dass die optimale Denkfrequenz in der Mitte des Gehirnfrequenzspektrums erscheint, ungefähr bei **10 Schwingungen pro Sekunde**, was als **ALPHA-EBENE** bekannt wurde.

Wenn wir unsere Probleme oder schwierigen Situationen analysieren, die uns in unserem alltäglichen Leben begegnen, oder nach Hilfe von der anderen Seite suchen, während wir in einem leichten meditativen Zustand oder auf der Alpha-Ebene sind, sind wir gehirnzentriert. Wir beginnen, zur fünften Dimension (oder höher) Zugang zu erhalten, indem wir uns mit den höheren Reichen der Intelligenz verbinden. Durch Erfahrung lernen wir, dass, wenn wir dem Prozess vertrauen, wir mehr und mehr die "richtigen Antworten" erhalten, und wir wissen intuitiv, wenn wir mit unserer höheren Führung "Kontakt" haben. Wir beginnen zu fühlen und wissen, dass wir göttlich inspiriert sind oder dass wir unsere intuitiven "außersinnlichen" Fähigkeiten nutzen, und wir kommen zu dem Verständnis, dass wir alles, was wir uns vorstellen können, erschaffen können, unsere Gedanken und der Vorstellungsprozess aber müssen klar und fokussiert sein. Als Alpha-Meister lernen wir, unsere mitschöpferischen Gaben zu nutzen, um das zu manifestieren, was wir in unseren Leben wünschen: Liebe, Freude, Frieden und Reichtum, anstatt Krieg gegen uns selbst zu führen und Beschränkung, Angst und Frustration zu erschaffen.

Wenn mehr Menschen lernen würden, in einem leichten Alpha-Zustand zu funktionieren (den ich "eine lebende Meditation werden" nenne), währenddessen man seine Führung oder seinen Schutzengel auf der Schulter sitzen hat und seinem täglichen Leben nachgeht. Indem man das tut, wird man sowohl ein Beobachter seines Lebensprozesses als auch ein aktiver Teilnehmer daran. Es würde weniger Bluthochdruck und weniger Notwendigkeit für stressabbauende Medikamente geben. Unsere Körper würden länger halten und gesünder sein und wir würden das Erdenleben mehr genießen. Wir würden fähig sein, erstaunliche Dinge zu vollbringen. Wir würden buchstäblich und effektiv Mitschöpfer mit unserem Vater-Mutter-Gott werden, und wir würden unsere Welt schneller zum Besseren verändert sehen, als wir uns jemals vorstellen könnten.

Das Gehirn funktioniert besser als der beste, jemals gebaute Computer, mit Billionen und Aberbillionen von Komponenten, weit den von Menschen hergestellten überlegen. Unsere mentalen Computer erreichen eine unbegrenzte Quelle von Informationen durch ihre rechten Hemisphären. Wir nennen es das Höhere Selbst, die Höhere Intelligenz oder den Universellen Geist oder, wenn man so will, die Gott-Quelle / den Gott-Geist. Letztendlich werden die rechte und die linke Hemisphäre unseres Gehirns wieder vereint sein, so wie am Anbeginn, und dann werden wir fähig sein, zu noch größerer Weisheit und Informationsquellen Zugang zu erhalten, die Erzengel Michael Lichtpakete der Weisheit nennt. Er sagt uns, dass es auch viele Bewusstseins Ebenen innerhalb unserer Gehirnstruktur gibt. Wenn wir in Balance geraten und auf einem höheren Frequenzmuster resonieren, werden wir fähig sein, zu diesen wunderbaren Paketen der Weisheit Zugang zu haben, die unser altes Erbe und alle Details unserer Reise durch dieses Universum enthüllen.

HELLSEHEN: die Kraft, Dinge zu empfangen, die außerhalb der natürlichen / normalen Reichweite der menschlichen Sinne liegen, oder starke intuitive Einsicht oder Wahrnehmung.

HELLHÖREN / TELEPATHIE: Kommunikation zwischen Geistern (engl. "minds") durch andere Mittel als die normalen sensorischen Kanäle (ohne verbale Geräusche); Übertragung der Gedanken; inneres Hören und Wissen.

Wenn man seine Fähigkeiten als ein Alpha-Meister perfektioniert, kann man sein Naturell kontrollieren, schnell aus einer Depression / aus einem Tief herauskommen, ungewollte Gewohnheiten ablegen und beginnen, seine kreativen Fähigkeiten zum besten Vorteil nutzen. Ich bin sicher, dass Ihr überrascht sein werdet, was man erschaffen kann, wenn man beginnt, Zugang zu seiner Höheren Intelligenz zu erlangen. Man wird ein energiegeladener Ideen-Erzeuger, eine Person, zu der jedermann aufsieht, ein erfinderischer Problem-Löser und ein Katalysator für verbesserte menschliche Beziehungen.

GRUNDLAGEN ZUR ERINNERUNG:

- Eine Entspannung des Körpers erlaubt, den Geist zu entspannen.
- Eine Entspannung des Geistes verlangsamt die Gehirnfrequenz.
- Eine Verlangsamung der Gehirnfrequenz auf **ZEHN SCHWINGUNGEN PRO SEKUNDE** erlaubt der rechten Gehirnhälfte, aktiver zu funktionieren und unterstützt das Einheits-Bewusstsein.
- Die rechte Hemisphäre ist die Verbindung zum nicht-materiellen oder kreativen Reich, bekannt als die höheren Dimensionen.
- Hypnose oder Selbsthypnose wird beschrieben als veränderter Zustand des Bewusstseins, wobei eine Person auf bestimmte Anregungen reagiert, mit anderen Worten: Hypnose ist, wenn eine Person im Alpha-Gehirnwellen-Zustand des Bewusstseins (oder niedriger) und deshalb empfänglicher für Einflüsse ist. Wir werden unsere Technik **METAVISION** nennen, weil wir die Grundtechniken der Selbsthypnose mit den spirituellen Techniken verbinden, die wir gelernt haben, und wir in einer Partnerschaft mit den multiplen Facetten unseres Wesens und den Kräften des Lichts zusammenarbeiten. Im Ergebnis weiten wir unser Bewusstsein und unsere Vision aus.
- Wenn wir **ALPHA-MEISTER** werden (fähig, willentlich in und aus dem Alpha-Zustand zu gelangen, oder, wenn wir das wünschen, in einem leichten Alpha-Zustand zu funktionieren), werden wir auf einer konstanten Ebene der Alpha-Gehirnwellen leben / bleiben, wodurch unser unterbewusster, bewusster und überbewusster Geist vereint werden, und wir werden einen ständigen Strom von Kosmischer Weisheit zur Verfügung haben, der uns führt, inspiriert, schützt und uns hilft, unser vollstes Potential zu erkennen.

Wissenschaftler und Physiker beginnen die Wichtigkeit mentaler Vorstellungskraft, von Affirmationen und Gebeten zur Stimulation der Heilung der physischen, mentalen und emotionalen Körper zu erkennen. Entsprechend Dr. Edgar D. Mitchell, einem Astronauten der Apollo 14-Mission und Gründer des Instituts der Noetischen Wissenschaften, "gibt es überwältigende Beweise, dass der Geist ein Schlüsselkontrollfaktor (wenn nicht sogar der Schlüsselkontrollfaktor) bei praktisch allen Krankheiten

ist." Kontrolliere deinen Geist, und du kontrollierst deine Gesundheit. Er hebt hervor, dass prominente Männer und Frauen von solch verschiedenen Gebieten wie Psychologie, Anthropologie, Neurophysiologie und Theoretischer Physik zur Erforschung des Potentials des menschlichen Geistes hingezogen werden. Die Lücke zwischen Wissenschaft und Spiritualität wird immer kleiner.

Wenn man seinen kreativen "Kanal" der höheren Weisheit perfektioniert und Zugang dazu hat, wird man fühlen, dass man sein Leben mehr unter Kontrolle hat. Man wird lernen, was einem die größte Freude bringt, und man beginnt, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die einem ein größeres Gefühl der Befriedigung geben, und so schrittweise diejenigen Dinge ausmerzt, die einem nicht länger dienen. Man wird seine Lebensherausforderungen, Aufgaben und Möglichkeiten in einem anderen Licht sehen. Man wird andere inspirieren, und man wird größere Freude am Leben finden, als man jemals gedacht hätte.

ÜBUNGEN: Wenn Ihr die mentalen Übungen praktiziert, werdet Ihr lernen, schnell in den Alpha-Zustand zu gelangen und ihn während des Tages beizubehalten. Schließt Eure Augen und plaziert Euer Bewusstsein in Euer Kronenchakra. Legt den Mittel-, Zeigefinger und den Daumen zusammen (mit einer oder beiden Händen). Das ist ein altes **MUDRA**, von Eingeweihten benutzt. Stellt Euch Euer Bewusstsein als einen kleinen Lichtball vor, wenn Ihr tief einatmet und in Gedanken die Zahl 3 wiederholt - 3 mal, dann atmet nochmals ein und wiederholt die Zahl 2 - 3 mal, dann nochmals einatmen und die Zahl 1 wiederholen - 3 mal. Nachdem Ihr in Gedanken eine Zahl ausgesprochen habt und Euer Atem ausgeatmet ist, atmet Ihr so lange nicht wieder ein, wie es angenehm ist und geht in den **RUHEPUNKT DER SCHÖPFUNG**, dann atmet ein, während Ihr gedanklich die nächste Zahl ausspricht. Seht und fühlt den Lichtball, wie er langsam hinunter durch Euer Gehirn, Eure Kehle, Euer Thymus-Gebiet geht und in Eurem Solaren Kraftzentrum oder dem oberen Unterleib (Abdomen) anhält. Praktiziert dies, bis es sich anfühlt, als ob der Lichtball rasch einen Fahrstuhl hinunterfährt und in dem genannten Gebiet anhält. Nach einer Weile ist alles, was Ihr tun müsst, das 3-Finger-Mudra zu benutzen, ein paar Mal tief einzuatmen und Ihr werdet automatisch im perfekten ALPHA-Zustand sein. Schließlich werdet Ihr fähig sein, willentlich in den ALPHA-Zustand hinein- oder herauszugehen oder den ALPHA-Zustand während Eurer gesamten Wachstunden beizubehalten. Es gibt viele Vorteile durch Perfektionierung dieses Prozesses: ein stärkeres Immunsystem, eine Verbesserung Eurer außersinnlichen Fähigkeiten und Kreativität und eine lebensverändernde Verbindung zu Eurem Höheren Selbst und dem Göttlichen Bewusstsein.

Im Alpha-Zustand (wenn man in seine **Pyramide des Lichts** geht, um diese Übungen zu machen, ist es effektiver) könnt Ihr alle Vereinbarungen, die Ihr mit Menschen in Eurem Leben hattet, die Euch nicht länger dienen, brechen. Vergebt ihnen, segnet sie und erlaubt ihnen, ihrem eigenen Weg zu folgen. Ihr verletzt Euch nur selbst, wenn Ihr an den alten Missständen festhaltet.

Praktiziert die 3-Finger-/Tiefes-Atmen-Technik, um die A-Ebene zu erreichen, mehrere Male am Tag, besonders, wenn Ihr müde oder gestresst seid. erinnert Euch, sagt, während Ihr langsam von 1 bis 5 zählt, um Eure Gehirnfrequenz anzuheben, **"ICH BIN vollkommen wach, munter und energetisiert."** Oder **"ICH BIN energetisiert und im Fluss der Leichtigkeit und Anmut"**. Nach einer Weile wird das nicht mehr notwendig sein, denn dann werdet Ihr Euch daran gewöhnt haben, die ganze Zeit auf der angemessenen Alpha-Ebene zu funktionieren.

Sagt eine Woche oder länger, bevor Ihr zu Bett geht: Ich werde mich an meine Träume erinnern."

Habt immer einen Block und einen Bleistift / Stift neben Eurem Bett, und schreibt sofort nach dem Aufwachen alles auf, was Euch in den Sinn kommt (an was Ihr Euch erinnert). Träumen ist eine Art unseres Höheren Selbstes, der Engelhelfer und Führung, mit uns zu kommunizieren. Jeder träumt. Die meisten Menschen erinnern sich nicht an sie, aber wir können uns selbst trainieren, damit wir uns an unsere Träume erinnern und die Symbole interpretieren, die uns gegeben wurden.

Praktiziert den Prozess des **JEDEN TAG ALS EIN MEISTER LEBENS** und seht, wie schnell sich alles in Eurem Leben zum Besseren verändert. Wenn Ihr Schwierigkeiten dabei habt, einen Alpha-Zustand zu erreichen, übt, indem Ihr rückwärts von 50 auf 1 zählt, bevor Ihr aus dem Bett aufsteht und bevor Ihr schlafen geht. Bittet darum, zu einem Platz in den höheren Reichen gebracht zu werden, der Euch den größten Nutzen und Vorteil bringt (zur Heilung oder für das Lernen). Sagt in regelmäßigen Abständen, wenn Ihr herunterzählt: **"Jedes Mal werde ich schneller zum Zentrum gelangen"**. Nach einigen Malen könntet Ihr schon sagen **"Tiefer, schneller"**. Am Morgen, nachdem Ihr den Prozess vollendet habt, zählt von 1 bis 5 und sagt **"ICH BIN eingestimmt, inspiriert und mit Vitalität erfüllt."** Oder **"ICH BIN vollkommen wach, munter und energetisiert"**. Nachts werdet Ihr in den Schlaf hinübergleiten, wenn Ihr herunterzählt, und Ihr könnt sicher sein, dass Ihr den größten Nutzen aus Euren nächtlichen Reisen in Eurem astralen Körper erhaltet.

Einige Menschen sind hellsehend (sie sehen Bilder, oft lebhaft und in Farbe, in ihrem Geist). Viele von uns sind es nicht, aber wir nutzen unseren Sinn des "inneren Sehens / Wissens", was genauso effektiv ist. Wir stellen uns Dinge mit unserem Geist vor oder haben einfach nur ein intuitives Bild von dem, was wir sehen. Wie auch immer Ihr Eure Visualisationen oder Meditationen wahrnehmt, es ist angemessen und effektiv, aber erinnert Euch, je klarer Eure Vorstellung, desto effektiver der Prozess. Jeder hat Tagträume oder benutzt seine / ihre Vorstellung, mal mehr, mal weniger. Ein Maler erschafft ein Bild in seinem Geist, bevor er es auf eine Leinwand malt. Ein Architekt stellt sich ein Gebäude vor, bevor er die Pläne dafür zeichnen kann. Ein Schriftsteller baut oder erschafft eine Geschichte in seinem / ihrem Geist, bevor sie auf dem Papier und im physischen Ausdruck Gestalt annehmen kann.

Was ist der **Unterschied zwischen Visualisierung und Vorstellung (Imagination)**? Visualisierung ist ein mentales Bild von etwas, das Ihr zuvor in der materiellen Welt gesehen habt. Es ist ein Wiedererinnern an ein Bild von Eurem geistigen Auge. Imagination ist die Vorstellung von etwas, das Ihr noch nicht mit den eigenen Augen in der materiellen Welt gesehen habt.

Die Kraft hinter positiven mentalen Bildern ist die Schöpfungskraft, die das Omniversum und alles darin manifestiert hat. Ihr, als Mitschöpfer, erschafft immer noch durch diesen Prozess als ein Mitglied der Schöpfersöhne und -töchter des Höchsten Schöpfers. Doch im Gegensatz zum Höchsten Schöpfer habt Ihr auch mit mentalen Bildern das erschaffen, was nicht perfekt oder destruktiv ist, mit Gedanken der Angst, der Schuld, des Misserfolgs, der Zurückweisung oder mit Gefühlen des Unwertseins, die das verzerren, was Ihr in Eurer Welt erschafft oder erlaubt. So wie das Sprichwort sagt: **"Das Universum richtet sich nach Dir, damit es Deinem Bild der Realität entspricht."** So, wie man denkt und glaubt, so ist die Welt / sind die Schöpfungen.

Genauso, wie uns Erzengel Michael gelehrt hat, "zurück zur Mitte" unseres Solaren Kraftzentrums, das unser emotionales Zentrum ist, zu gelangen, müssen wir nun das "zurück zur Mitte" unseres Mentalen Zentrums praktizieren - indem wir in unseren Alpha-Zustand der Meisterschaft gelangen. Das ist eine unschlagbare Kombination.

Wohlstand und Reichtum erschaffen: Geht auf die A-Ebene und in Eure Arbeitspyramide. Seht auf einem Kristalltisch viele verschiedene Arten von Samen der neuen Schöpfung. Entscheidet, welche Samen Ihr in Eurem spirituellen Garten keimen und wachsen lassen wollt: Geldfluss; ein Job, der Euren Bedürfnissen entspricht, inspiriert und unterstützt Euch; Samen der Gesundheit und Vitalität, Samen neuer befriedigender Beziehungen, Samen der Kreativität; Samen der Freude; Samen der Selbst-Liebe / des Selbstwertes; Samen der Weisheit; Samen der Inspiration usw. Wenn Ihr Eure Visualisierung dessen, was Ihr wünscht zu manifestieren, vollendet habt, seht die funkelnde gold-weiße kristalline Energie des Schöpfers, wie sie durch den großen Kristall herunterfließt, der über der Schüssel auf dem Tisch hängt, und beobachtet, wie Eure neue Samen der Schöpfung zu glühen, zu keimen und zu wachsen beginnen.

Affirmiert jetzt:

- **ICH ERSCHAFFE ZUM MEINEM HÖCHSTEN WOHL UND ZUM HÖCHSTEN WOHLER ALLER.**
- **ICH ERSCHAFFE EINE NICHT ENDENDE VERSORGUNG MIT ALLEN GUTEN DINGEN.**
- **ICH ERFREUE MICH AN DEM, WAS ICH ERSCHAFFE, UND TEILE MEINEN REICHTUM MIT ANDEREN.**
- **ICH ERSCHAFFE IN HARMONIE MIT DEM GÖTTLICHEN PLAN DES SCHÖPFERS.**
- **ICH WEISS, ICH MUSS FÜR ALLES, WAS ICH ERSCHAFFE, VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN; DESHALB ERSCHAFFE ICH NUR DINGE, DIE MIR, DER ERDE UND ALLEN LEBENEN DINGEN NÜTZEN.**
- **ALLE MEINE BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE SIND MANIFESTIERT, NOCH BEVOR ICH IHRER BEWUSST BIN.**
- **ICH DANKE FÜR MEINEN REICHTUM / WOHLSTAND UND WEISS, DASS ALLES, WAS ICH BIN, UND ALLES, WAS ICH HABE, GESCHENKE VON UNSEREM VATER-MUTTER-GOTT SIND.**

ERSCHAFFT UND FÜGT EURE EIGENEN SPEZIELLEN AFFIRMATIONEN HINZU.

Wenn Ihr wünscht, Zugang zur Quelle des Wissens in Eurer Gehirnstruktur zu erhalten und Euch mit Eurer Führung, Euren Lehrern, Engelhelfern und den Meistern des Lichts zu verbinden, müsst Ihr, vorzugsweise immer zur gleichen Zeit am Tag, üben. Ihr müsst den Übergang von einem leichten Alpha-Zustand in einen Beta-Zustand des Bewusstseins und umgekehrt üben, bis Ihr Euch selbst konditioniert habt (Euren Geist und Euren physischen Körper), auf der A-Ebene zu funktionieren und es anfängt, natürlich für Euch zu werden. Ihr könnt **ZU JEDER ZEIT** in diesem Zustand funktionieren / leben - das ist eines der Geheimnisse der Meister des Lichts, die in Harmonie leben / lebten, während sie physisch verkörpert sind / waren. Ihr werdet bewusster, wachsender, mehr eingestellt auf das, was um Euch herum geschieht, während Ihr Zugang zu einer kosmischen Bank des Wissens und der Weisheit habt, von der Ihr bisher abgeschnitten wart. Der Unterschied zwischen physischer und spiritueller Existenz ist die Ebene der **FREQUENZ**. Gegenwärtig ist der Erhalt einer Balance zwischen beiden Welten eine unserer größten Herausforderungen, aber auch eine unserer größten Möglichkeiten.

DINGE, DIE ZU TUN SIND, UM DEN PROZESS ZU BESCHLEUNIGEN:

Praktiziert das Gehen auf die A-Ebene mehrere Male am Tag, wenn auch nur für einige Minuten. Es ist besonders effektiv nach dem Erwachen und kurz bevor Ihr in den Schlaf fällt.

Praktiziert die **Unendlichkeits-Atem-Technik** und die neue **Unendlichkeits-Krone-des-Lichts-Atmung**, die den Prozess der Vereinigung der linken und rechten Hemisphäre des Gehirns beschleunigen werden.

Praktiziert während des Tages den Wechsel zwischen A-Ebene und Beta-Zustand des Bewusstseins und beachtet den Unterschied. Wenn Ihr fühlt, dass Eure Energie oder Aufmerksamkeit irgendwann während des Tages schwindet (gewöhnlich am Nachmittag nach dem Mittag), geht auf die A-Ebene und sagt: **"ICH BIN vollkommen wach, munter und energetisiert."**, und dann zählt von 1 bis 5. Nach einer Weile könnt Ihr das Zählen von 1 bis 5 nicht weiter fortsetzen, weil Ihr Euch selbst konditioniert habt, die ganze Zeit im A-Ebenen-Bewusstsein zu bleiben.

Was ist der **Unterschied zwischen Meditation und Programmierung** in Eurer Pyramide des Lichts auf der A-Ebene? Meditation wurde immer als ein passiver Zustand gelehrt, als Versuch, den Geist zu beruhigen, um Erleuchtung zu erreichen. "Aktive Meditation" oder Programmierung ist das Errichten von Bildern in seinem Geist, die sich irgendwann in der Zukunft manifestieren werden. Es ist eine energiegeladene zielsetzende Vorrichtung oder dynamische aktive Meditation. Euer Ziel ist es, Euch

mit Eurem unbewussten, unterbewussten und überbewussten Geist zu verbinden, aber auch die Einstimmung auf die Intelligenz Eures physischen und emotionalen Körpers.

Ich befrage Menschen während einer Meditation, um ihren bewussten Geist als einen passiven Beobachter, der auf der linken Schulter sitzt, zu sehen. Diese neue Information kann eingeführt werden, und Ihr werdet nicht zumachen oder widerstehen wegen Eures gewöhnlichen linearen, analytischen Denkprozesses. **Wenn Ihr auf der A-Ebene seid, geht in Eure Gefühle hinein: Wie und was fühlt Ihr gerade in diesem Moment? Fühlt Ihr Euch entspannt oder angespannt? Beachtet, wie Euer Körper sich anfühlt; wo spannt Ihr an? Gibt es eine Anspannung in Eurem Kopf, Euren Armen oder Schultern, Eurem Rücken, Beinen oder Füßen? Wenn Ihr tiefer in die A-Ebene hineingeht: konzentriert Euch auf jedes dieser Gebiete und beobachtet / fühlt einen Weißen Lichtball, der jedes dieser Gebiete durchdringt. Beachtet, wie die Spannung beginnt, aus Eurem Körper zu verschwinden und Ihr entspannt. Auf der A-Ebene könnt Ihr Spannungen loslassen, indem Ihr 3 Atemzüge nehmt und mit jedem Atemzug sagt: Entspanne, entspanne, entspanne.**

Macht es Euch zur Gewohnheit, Eure Haltung zu beobachten. Um Euren Geist von geschäftigen, herumschwirrenden Gedanken zu befreien: konzentriert Euch auf erfreuliche Gedanken. Ihr könnt Eure "Gute-Gefühle"-Haltung programmieren, indem Ihr ihnen Namen gebt, z.B. "Regenbogen", "Mondstrahlen" oder "Sonnenschein", oder benutzt "Zurück zum Zentrum" und fühlt die Liebe des Schöpfers, wie sie Euer Herzzentrum durchdringt. Es ist das kraftvollste, süßeste Gefühl auf der ganzen Welt. Ihr könnt auf die A-Ebene gehen und wirklich in Kontakt mit Euren Herz-Gefühlen der Freude kommen. Lenkt die freudigen Gefühle durch Euren Körper und wisst, dass, wenn Ihr dies praktiziert, alle Teile Eures Wesens antworten werden, bis hinunter in Eure zelluläre Struktur und DNA.

Bitte geht in Eure **Pyramide des Lichts / der Macht** zumindest einmal am Tag (Ich gehe mehrmals am Tag in meine persönliche Pyramide oder mein Heiligtum, und es ist wie eine Infusion von Liebe / Licht von Erzengel Michael und meiner Engelführung). Ich fühle mich niemals einsam oder allein, und alle Hilfe, die ich brauche, ist nur ein Gedanke oder ein Atemzug entfernt. Es braucht einen starken Wunsch und Übung, aber die Belohnungen sind unschätzbar.

Mögen Eure Tage erfüllt sein mit Lachen und Wundern. Mögen Eure Nächte erfüllt sein mit süßen Träumen, während Ihr in den Armen der Engel schlaft.

Liebe, Licht und Freude, Ronna

*STAR*QUEST*
RONNA HERMAN
RonnaStar@earthlink.net
www.RonnaStar.com
775-856-3654
6005 CLEAR CRE EK DRIVE
RENO, NV 89502