

DEIN GRATIS E-BOOK

# 7 Impulse für DICH

[www.sandra-nentwich.de](http://www.sandra-nentwich.de)



LICHT

Das Bewusstsein generell ist Licht.

Bewusstsein ist vielleicht das Wichtigste  
im Leben, denn was helfen Gesundheit,  
Glück, Liebe oder Reichtum, wenn wir  
uns ihrer nicht bewusst sind?

Bewusstsein ist unser Schweinwerfer, der  
die verschiedenen Dinge beleuchtet und  
daher in unser Herz oder Hirn bringt.  
Bäume wissen es längst: Je mehr sie  
wachsen desto mehr Licht bekommen  
sie.

*Das tue ich für mich, um zu wachsen!*

---

---

---

---

---

---

# Fülle



Getreide ist quasi die Mutter unserer Nahrung.  
Es steht für greifbare Fülle und symbolisiert realen Wohlstand.

Dies gibt Stabilität sichert den Lebensunterhalt.  
Vorhanden ist mehr als genug.

Du hast ein herrliches Feld an Träumen angelegt und jetzt darfst du dafür auch den Lohn einfahren.

Das tue ich mir Gutes /Das ist meine Belohnung:

Vergiss nie, dein Glück mit anderen zu teilen.

## Selbst heilung

Die Hummelkönigin überlebt den Winter alleine ohne Volk und muss einen Ort finden, an dem sie - geschwächt vom Winter - eine neue Gesellschaft gründet. Das ist ziemlich anstrengend. Die Suche nach Nahrung und dem geeigneten Nistplatz kostet sehr viel Kraft. Die Hummelkönigin macht um anzukommen nur ausgesprochen kurze Etappenflüge und ruht sich dazwischen vergleichsweise lange aus.

Ihre Strategie: Sie fliegt jeweils nur etwa 10 bis 20 Sekunden lang und wartet dann ca. 10 bis 20 Minuten am Boden. Selbstheilung geschieht mit größerer Kraft, wenn du deine Kräfte bewusst aktivierst.

Nimm du dir Zeiten zwischendurch um bewusst in deine Kraft zu kommen.



# Emotion

Die mentale Gesundheit und der darin enthaltene Umgang mit seinen Emotionen spielt eine wichtige Rolle.

Wer seine Emotionen und deren Herkunft begreift,  
kann viel Potenzial freischalten.

*Die Emotion, die dein Herz  
brechen kann, ist manchmal  
genau, die, die es heilt.*

## Frage dich:

- Woher kommt diese Emotion?
- Gehört sie zu mir oder zu der Situation?
- Was braucht diese Emotion um zu gehen?
- Wie fühle ich mich, wenn die Emotion gegangen ist?



Sei dankbar - lass los . . .

# Die geheime Zutat ist



Entscheide am Morgen, wie du dich fühlen möchtest.



Sei dankbar, morgens oder abends, vor dem Essen oder einfach mal so zwischendurch



Tue öfter am Tag Dinge mit 100% deiner Aufmerksamkeit



Sag jemandem etwas Nettes, das du eigentlich sonst nicht gesagt hättest.



Schreibe jemandem eine kleine nette Notiz per Hand, stand per Handy.



.....



.....



# Wahrheit

Du erschaffst deine  
eigene Realität.

Die äussere Wahrheit ist geprägt von Glaubensmustern, deiner Erziehung, deinen Erlebnissen und durch das Umfeld, in dem du dich bewegst. Die äußere Wahrheit ist veränderbar je nachdem wohin du dich orientierst.

Deine innere Wahrheit ist die Essenz aus all dem, was du an Erfahrungen gemacht hast, und den Informationen die von deinen Ahnen weitergegeben wurden.

Nur du kannst deine innere Wahrheit spüren. Die innere Wahrheit wird auch als unser "Höheres Selbst" betitelt und hat viel mehr Wirkmacht als die innere Negativität.

Aufgabe:

Klopfe den Punkt etwas oberhalb zwischen deinen Augenbrauen sanft und sage:

*Ich bin mit meiner inneren Wahrheit in Kontakt.*

# Nutze die Kraft deiner Ahnen



Wir alle tragen Menschen  
in uns, die vor uns da waren.

Zünde bewusst eine Kerze an für alle die, die  
vor dir da waren und auch für alle, die dir  
noch folgen werden.

Nur wenn du in Frieden bist mit deinen  
Wurzeln, hast du die Kraft weiter zu wachsen.

Ich biete auch eine Klärung im Stammbaum  
oder Familienstellen auf dem Papier an.



Kinesiologie macht  
glücklich :-)



---

Lasse dich weiter inspirieren und trage  
dich für meinen monatlichen und  
kostenlosen Newsletter ein.

Oder melde dich für zur günstigen getintouch-  
Wochenenergie an.

Schnuppern kostenfrei oder kostengünstig für 3 Monate.

Ich freue mich, wenn du vorbeischaust  
[www.sandra-nentwich.de](http://www.sandra-nentwich.de)