



Abgrenzung

...für hochsensible Menschen



Ein digitales Guidebook, welches dir dabei hilft, dich besser gegenüber deiner Umwelt abgrenzen zu können.

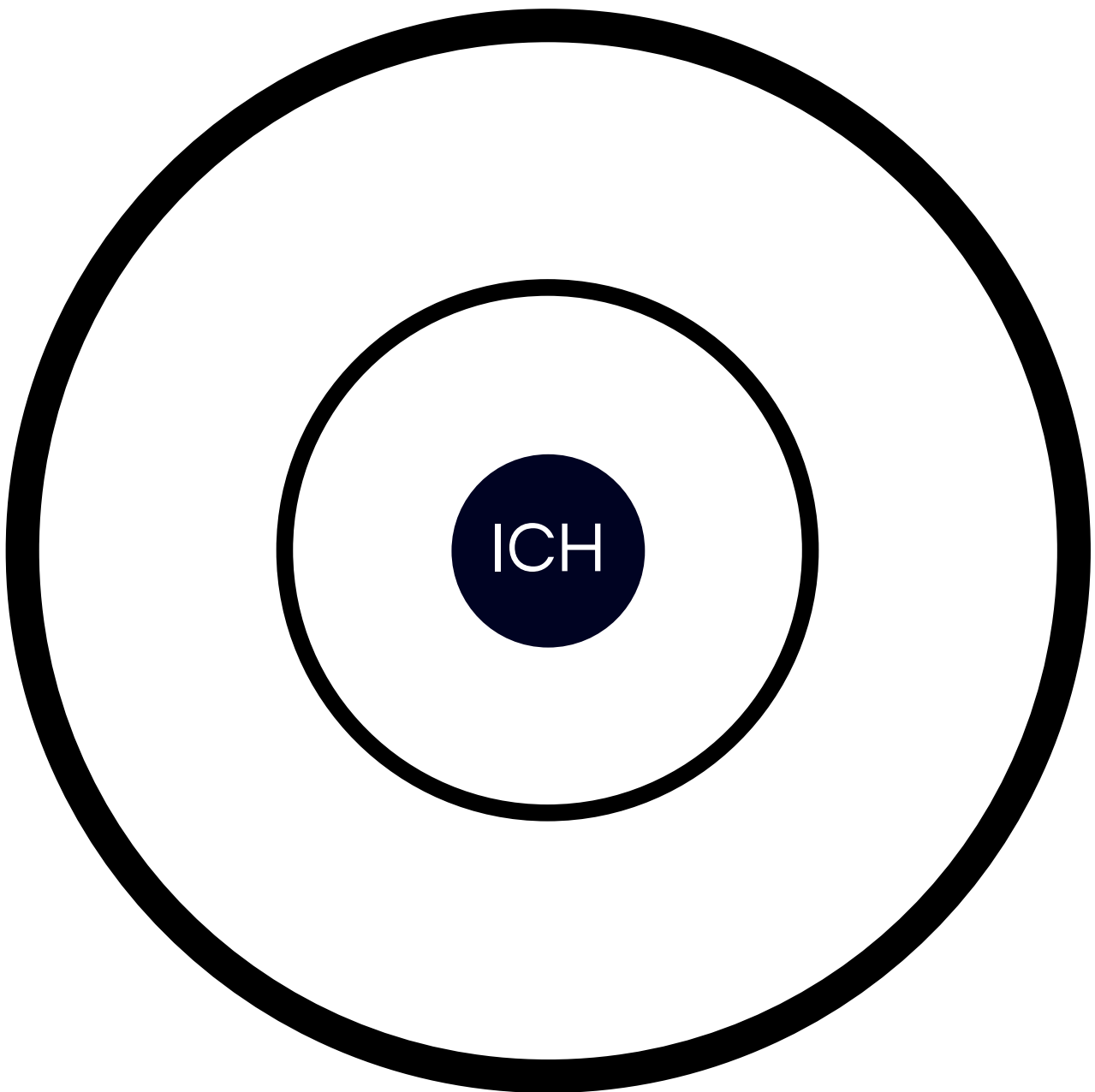
Das Abgrenzungsverbot

Ich möchte dir gerne zeigen, dass du dich auf energetische Art abgrenzen musst, um gegen fremde Energien immun zu werden. Hierfür ist es wichtig, ein Bewusstsein darüber zu bekommen, wer dich aktuell energetisch manipuliert. Hierzu kannst du dir folgende Fragen stellen:

1. Wer hat mir etwas verboten? Wer lässt mich nicht so sein, wie ich bin?
2. Wer hat mich in der Kindheit kontrolliert?
3. Wer schränkt mich aktuell ein?
4. Welche Menschen haben derzeit einen Einfluss auf mich?
5. In welchen Situationen nehme ich mich zurück?
6. Wann stelle ich meine eigenen Bedürfnisse hinten an?
7. Welche Sätze triggern mich in Bezug auf meine eigene Autonomie (Beispiel: "Du bist egoistisch!")?

Bewusstwerdung deines Inner Circle

Nachdem du dir nun bewusst darüber geworden bist, welche Menschen dich umgeben, darfst du dein Umfeld neu sortieren! Um den Ich-Kreis herum kommen nun die Menschen, die dich so nehmen, wie du bist. Und in den äußeren Kreis kommen Menschen, die du auf Distanz halten willst!





Frequenzen entzerren

Um dich Abgrenzen zu können, musst du lernen, welche Frequenzen in dir herumschwirren. 80% dieser Frequenzen sind nämlich Fremdenergien, die nicht zu dir gehören. Dies erfordert das persönliche Experimentieren mit diesen körperlichen Empfindungen und zwar in Form von Frequenzen. Folgende Fragen können dir helfen:

Welche Frequenzen schwirren in mir herum? Versuch sie so genau, wie möglich, zu beschreiben!

In welchen Körperteilen zeigen sich die Empfindungen?

Wer fühlt sich für mich bedrohlich an? Erkenne ich ein Muster oder Trigger?



Toxische Menschen

Wer überschreitet ständig meine Grenzen und ist übergriffig? Notiere ganz ehrlich die Namen!

Wie fühle ich mich in der Nähe von Person xy? Nimm hier verschiedene Personen, bei denen du dich irgendwie nicht sicher oder wohl fühlst. Beschreibe, was sich in dir verändert und welche körperliche Empfindungen du hast!

Was sollte ich in Zukunft verändern, damit diese toxischen Menschen nicht mehr in meinem Leben sind?

Dankeschön!



Vielen Dank für dein Vertrauen!