Tipps zur Gruppenbildung

Was du als Leiter einer Gruppe beachten solltest

Dank der lichtvollen Arbeit von spiritscape können wir diesen Beitrag auch als Video anbieten!

Diese Übersetzung wurde uns kürzlich zugesandt. Vielen Dank dafür ? .
Dieses Thema spricht uns aus dem Herzen. Wir können aus eigener Erfahrung und aus den zahlreichen Mail-Zusendungen von vielen Lesern unserer Seite entnehmen, die sich selbst intensiv mit der Vernetzung Gleichgesinnter beschäftigen möchten, dass es häufig schwierig bis unmöglich erscheint, unter den offenbar Aufgewachten und Interessierten auch eine menschliche, physische Beziehungen (in Form von regelmässigen Treffen in der Gruppe) einzugehen und diese aufrechtzuerhalten.

Gerne möchten wir mit dieser liebevollen Zusammenstellung einer Kanadierin, die sich intensiv mit der Herangehensweise von PrepareForChange beschäftigt und sich darin besonders von den Energien der Schwesternschaft der Rose-Gruppe (SOTR) angesprochen fühlt, ermutigen, mit all den Gleichgesinnten in eurer näheren und etwas weiteren Umgebung Verbindungen anzuküpfen. Es wird im Sinne des Wohles aller sein. Fühlt euch ebenso angeregt, erneut durch die PrepareForChange – Seite zu lesen, um noch ein paar Ideen zu finden und gerne eigenes miteinzubringen.
Gerne berichtet uns über eure Erfahrungen. Schreibt eine Mail oder auch einen kleinen Bericht über eure Treffen, den dann gerne auch alle lesen dürfen.

Von TAMMY NICKEL, übersetzt von Kerstin

“Vertraue immer deinen spontanen Eingebungen. Sie sind Botschaften deiner Seele.“ Quelle unbekannt

EINFÜHRUNG

Du hast dich dazu entschieden, deine eigene Gruppe zu gründen. Ich gratuliere dir zu diesem Schritt und danke dir von Herzen dafür. Die Welt benötigt im Moment dringend jede nur mögliche Unterstützung.

Es gibt einige grundsätzliche Dinge, die zu beachten sind, wenn du deine eigene Gruppe gründest. Als Leiter sollte es dein Ziel sein, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich alle Teilnehmer sicher, wohl und unterstützt fühlen. Dies schafft die Voraussetzung dafür, dass die Teilnehmer die Erfahrungen hinsichtlich ihres Bewusstseins und inneren Wachstums machen können, für die sie jeweils bereits sind.

Es ist wichtig, dass du bei den Vorbereitungen auf deine Intuition hörst. Nutze deine Urteilskraft bei der Frage, ob jemand einen wirklichen Beitrag im Sinne der Gruppe leisten könnte. Auch wenn wir gern jedem helfen wollen, ist nicht jeder in der Lage, unsere Hilfe auch anzunehmen. Jeder Mensch ist auf seinem eigenen Weg und wird zu dem für sie oder für ihn richtigen Zeitpunkt Bescheid wissen.

Um ein Gefühl für die einzelnen Teilnehmer zu bekommen, ist es ratsam, vorab ein persönliches Gespräch zu führen, entweder am Telefon oder über Skype, so dass du intuitiv entscheiden kannst, welches der nächste Schritt ist. Bereite dazu eine Liste mit Fragen vor, die du jedem stellst. Die Antworten werden dir dabei helfen, zu entscheiden, ob diese Person für eine Gruppe bereit ist oder nicht.

Vielleicht benötigt jemand Hilfe auf persönlicher Ebene, ist aber noch nicht bereit für eine Gruppe. In diesem Fall kannst du deine Hilfe anbieten, entweder persönlich oder über Skype, oder du kannst den Kontakt herstellen zu jemand anderem in PFC, der eventuell besser dazu in der Lage ist, dieser Person zu helfen.

Diese Richtlinien wurden erstellt, um dir eine erste Vorstellung davon zu vermitteln, wie die

Treffen deiner Gruppe aussehen könnten. Auch hier gilt, nutze deine Intuition um zu entscheiden, welche Inhalte du umsetzen möchtest und welche nicht. Es gibt kein richtig oder falsch, und du wirst im Lauf der Zeit deine eigenen Erfahrungen sammeln, was für dich am besten funktioniert. Die Gruppentreffen sollten ein Gefühl von Einheit, Kameradschaft und Freundschaft vermitteln. Eine einfache und unkomplizierte Herangehensweise trägt dazu bei.

Vielleicht wird dein erstes Gruppentreffen nur eine informelle Veranstaltung sein, um sich gegenseitig kennenzulernen. Ihr könntet jeder etwas zu essen mitbringen und einfach das Beisammensein genießen. Das Treffen kann drinnen oder draußen stattfinden, abhängig vom Wetter und dem Wunsch der Gruppe. Dies ist eine gute Gelegenheit, um die Teilnehmer zu fragen, welche Vorstellungen sie von der Gruppe haben und was sie sich persönlich von ihr erhoffen.

Wenn du möchtest, kannst du einen kurzen Fragebogen vorbereiten und die Anwesenden bitten, ihn auszufüllen: welche Erfahrungen sie gern machen würden, wie viel sie über die künftig anstehenden Veränderungen wissen, ob sie ihre persönlichen Erlebnisse mit der Gruppe teilen möchten, was ihre Interessen sind usw. So lernst du sie besser kennen und vielleicht wird jemand von ihnen eine eigene Gruppe gründen wollen.

EINEN HEILIGEN RAUM SCHAFFEN

Das Umfeld, in dem die Treffen stattfinden, ist sehr wichtig, es muss ruhig und sicher sein. Achte darauf, dass ihr euch in einem Raum trefft, der Ruhe, Leichtigkeit und Frieden ausstrahlt. Solch ein Umfeld erlaubt es den Teilnehmern, sich wohl und entspannt zu fühlen und ermöglicht ihnen die größtmögliche innere Transformation. Das kann der Konferenzraum eines Hotels sein, dein Zuhause, das Zuhause eines Freundes, die Praxis eines energetischen Heilers oder eines anderen, ganzheitlich arbeitenden Therapeuten. Erinnere dich daran, wie es sich anfühlt, einen Raum zu betreten und spontan dieses “Ahh”-Gefühl zu haben, weil man sich total wohl und entspannt fühlt. Dieses Gefühl zu erzeugen, sollte das Ziel sein.

Stelle sicher, dass der Raum vorbereitet ist, bevor die ersten Leute eintreffen, so dass sich jeder willkommen fühlt. Biete verschiedene Sitzmöglichkeiten an für den Fall, dass jemand nicht auf dem Boden sitzen möchte. Du kannst die Treffen auch draußen abhalten, wenn das Wetter es erlaubt.

Es ist eine gute Idee, den Raum vor einem Treffen energetisch zu reinigen. In früheren Zeiten haben die Älteren, Weisen und Schamanen dies getan, indem sie Salbei oder Palo Santo (Heiliges Holz) verbrannten oder Wacholder-Öl in die Luft sprühten. Wenn du dich davon angesprochen fühlst, kannst du diese Dinge in einem Esoterik-Laden kaufen, oder du kannst dir einfach vorstellen, wie Rauch den Raum füllt und jede Form von Negativität entfernt. Entscheidend ist dabei vor allem deine Absicht, einen sicheren Raum herzustellen.

Um die besten Ergebnisse im Sinne aller Teilnehmer zu erzielen, ist es wichtig, dass sie sich während des Treffens wohl fühlen. Wenn du die Einladungen verschickst, bitte die Leute darum, Wasser (außer du stellst es zur Verfügung), Schreibzeug und etwas Bequemes zum Überziehen mitzubringen. Am besten ihr sitzt während eurer Treffen im Kreis. Das fördert die energetische Verbindung und das Zusammengehörigkeitsgefühl untereinander. Wenn ihr auf Stühlen sitzt, stelle sicher, dass genügend davon vorhanden sind oder bitte jemanden darum, einen zusätzlichen Stuhl mitzubringen.

ABSICHT UND ERDUNG SIND ENTSCHEIDEND FÜR EIN GUTES ERGEBNIS

Eine klare Absicht zu formulieren, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein Gruppentreffen, da dies eine positive, liebevolle und zielgerichtete Energie innerhalb der Gruppe fördert. Hier ist der Grund dafür:

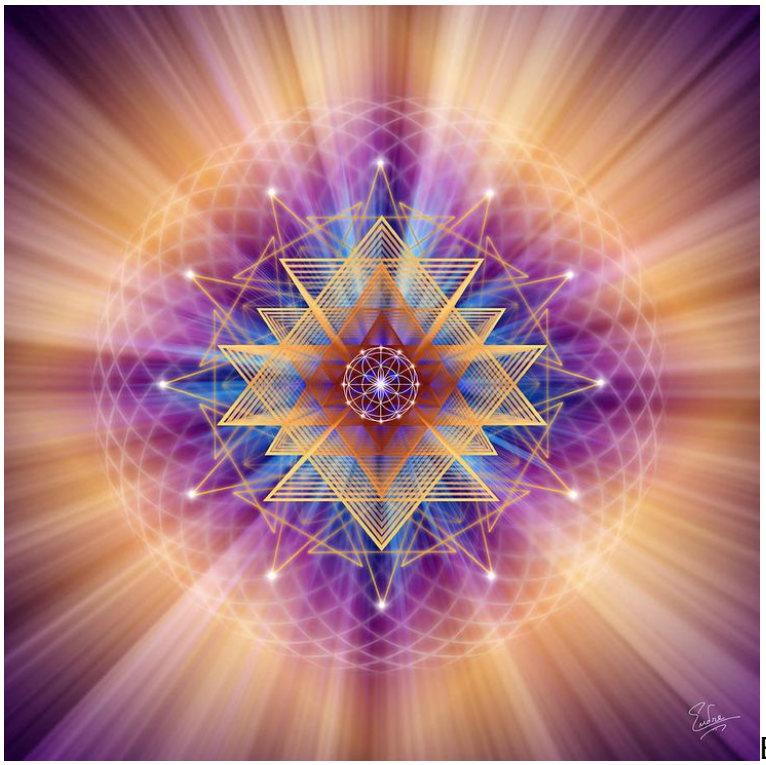
Nach Deepak Chopra ist eine Absicht ein zielgerichteter Impuls des Bewusstseins, welcher die Saat dessen enthält, was du erschaffen möchtest. Die Absicht muss „gepflanzt“ werden, während du im Raum zwischen deinen Gedanken bist, in Stille und Wissen. Formuliere deine Absichten und Wünsche direkt nach der Meditation und lasse sie dann los. Setze dies jeden Tag für die Dauer von ein paar Minuten fort. Bleibe dabei zentriert in einem Zustand entspannten Bewusstseins. Löse dich innerlich vom Ergebnis, wissend, dass alles gut ist. Lasse das Universum entscheiden, auf welche Weise es dir deine Bitte erfüllt.

Hier ist ein Zitat aus vedischen Texten, welches ich zur Kontemplation hinzufüge: “Du bist, was dein tiefster Wunsch ist. Was dein Wunsch ist, ist deine Absicht. Was deine Absicht ist, ist dein Wille. Was dein Wille ist, ist deine Tat. Was deine Tat ist, ist dein Schicksal.”

Eventuell ist dies etwas, was der Leiter im Vorfeld festlegt, oder die Gruppe entscheidet darüber gemeinsam zu Beginn des Treffens. Eure Absicht kann das Licht und die Liebe, die ihr aussendet, zu einer bestimmten Situation in der Welt, einer Protestbewegung oder einer Regierung schicken. Ihr könnt Licht und Liebe auch aussenden, um Länder zu heilen, wie zum Beispiel in Afrika, wie Indien oder jeden anderen Ort, wo bestimmte Gruppen aufgrund ihres Geschlechts oder ihrer Rasse unterdrückt oder schlecht behandelt werden. Oder ihr könnt die Absicht formulieren, dem Planeten Erde und der gesamten Erdbevölkerung Heilung zu schicken.

Es kann für die Gruppe hilfreich sein, wenn ihr zuerst ein bisschen Small-Talk oder eine kurze

Vorstellungsrunde macht, bevor das eigentliche Treffen beginnt. Dies könnte ein guter Zeitpunkt sein, um zu fragen, ob jemand Hilfe in einem bestimmten Bereich benötigt, ob es eine bestimmte Person oder Situation gibt, für die ein Gebet gesprochen werden soll, oder ob es Fragen gibt, die einer Antwort bedürfen. Wenn du selbst die Antwort nicht kennst, gibt es vielleicht jemanden in der Gruppe, der sie weiß, oder du sagst, dass du dich um die Antwort kümmern und dich bei dem Betreffenden melden wirst.



Es ist wichtig, dass ihr euch zu Beginn eines Treffens sowohl nach unten mit Mutter Erde als auch nach oben mit der göttlichen Urquelle verbindet, da dies für einen gleichmäßigen Fluss von Licht und positiver Energie in euren heiligen Raum sorgt. Lasse die Teilnehmer mit geschlossenen Augen dreimal tief ein- und ausatmen, dabei in ihren Herzraum hineinspüren und versucht dabei, möglichst präsent im Hier und Jetzt zu sein. Dann visualisiert eine Säule weißen Lichts, die von der göttlichen Urquelle kommt, durch eure Kronen-Chakras in euch eindringt, durch euren ganzen Körper hindurch strömt und ihn an euren Füßen wieder verlässt und weiter fließt bis zum Zentrum von Mutter Erde. Dann stellt euch vor, wie eine andere Lichtsäule aus dem Zentrum von Mutter Erde zu euch aufsteigt, durch eure Füße und euren ganzen Körper aufsteigt und durch das Kronen-Chakra euren Körper wieder verlässt und weiter aufsteigt zur göttlichen Urquelle.

Visualisiert ein paar Minuten lang, wie die Lichtsäulen abwechselnd ab- und aufsteigen während ihr in Stille sitzt. Erkläre den Anwesenden, dass ihnen diese Übung dabei hilft, sich mit ihrer Intuition zu verbinden und eventuelle Zeichen besser zu erkennen, was geheilt werden möchte, sowohl in ihrem eigenen Leben als auch im kollektiven Bewusstsein.

Anschließend empfehle ich, dass die Gruppe die gemeinsame Absicht äußert und um Schutz bittet, zum Beispiel in dem ihr euch vorstellt, dass eine riesige Blase das Gebäude, in dem ihr euch befindet, umgibt, die nur Licht und Liebe zu euch hindurchlässt und umgekehrt.

MEDITATIONSZEIT

Wenn ich meditiere und mich in einem heiligen Raum der Stille aufhalte, finde ich leise

Hintergrundmusik angenehm und entspannend, wie zum Beispiel ZEN- oder Reiki-Musik. Sie wirkt beruhigend und heilsam auf die Seele, und diese Atmosphäre solltest du versuchen, während der Treffen herzustellen. Eine sanfte Beleuchtung trägt dazu bei, euer eigenes, inneres Licht besser wahrzunehmen und euch mit eurem Höheren Selbst zu verbinden. Dies fördert auch die Wahrnehmung von Visionen oder der inneren Stimme, so dass es den Teilnehmern leichter fallen wird, sich ihrer Intuition und höherem Bewusstsein zu öffnen. Für einen positiven Effekt sollten Meditationen mindestens 15 Minuten dauern, aber natürlich können sie auch länger gehen, wenn ihr die Zeit habt und die Gruppe damit einverstanden ist. Am besten meditiert ihr direkt nach dem tiefen Einatmen und nachdem ihr euch mit den Energien von oben und nach unten verbunden habt.

Als Gruppenleiter ist es deine Aufgabe, die Teilnehmer durch die einzelnen Schritte zu führen. Manche von ihnen haben vielleicht noch nie meditiert und deine Hilfe wird benötigt. Wenn du möchtest, kannst du dir eine geführte Meditation suchen, die 15 Minuten dauert. Du kannst einen Wecker auf 15 Minuten stellen, um den Zeitrahmen einzuhalten, aber es sollte ein leiser, angenehmer Ton sein, um niemanden zu erschrecken. Wenn die Zeit um ist, bitte die Teilnehmer einfach, mit ihrer Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurückzukehren, die Augen zu öffnen und sich kurz zu strecken, wenn sie möchten. Es dauert vermutlich einen Augenblick, bis jeder wieder bei vollem Bewusstsein ist. Wenn alle wieder im Hier und Jetzt präsent, sind, ermutige sie, etwas Wasser zu trinken, da Wasser dabei hilft, die Energien durch den Körper zu bewegen.

VERTRAUEN UND HINGABE

“DAS UNIVERSUM FÜHRT DICH” GABBY BERNSTEIN

Es wäre hilfreich, eure Treffen mit einer Erklärung zu beginnen, was Hingabe zur göttlichen Urquelle bedeutet, wie man diesen Zustand erreichen kann und warum er so wichtig ist. Indem wir uns der göttlichen Quelle hingeben, lernen wir, ihr zu vertrauen und auf unsere Intuition zu hören, die unser inneres GPS-System ist. Wir müssen lernen, unserer eigenen Intuition zu vertrauen, so dass wir zur rechten Zeit am richtigen Ort sind. Was bedeutet das? Vielleicht ist es notwendig, manchen zu erklären was Intuition ist. Wie können wir einem Gefühl eher vertrauen als einem dreidimensional denkenden Gehirn?

Schlage den Leuten vor, dass sie versuchen, auf ihr Herz-Zentrum zu hören (welches das richtige Gehirn in unserem Körper ist). Ein guter Anfang wäre, einfach in Ruhe und Stille zu sitzen. Eine Unterhaltung im eigenen „Kopf“ zu führen, ist eine Möglichkeit, unser Wissen mit unserer Intuition zu verbinden und dem glauben zu schenken, was wir sehen, spüren und fühlen. Ein anderer Weg wäre, sich seiner Gefühle und Verbindung zum Höheren Selbst bewusst zu werden, sich davon im täglichen Leben leiten zu lassen und zu sehen, wohin einen das führt. Dem Prozess zu vertrauen sowie der Einsatz positiver Affirmationen sind wichtig für eine positive und dauerhafte Transformation.

Auch ist es wichtig, über die Bedeutung des Loslassens zu sprechen. Indem wir loslassen, auch unsere Ängste loslassen die Kontrolle zu verlieren, geben wir uns ganz der göttlichen Urquelle hin. Da wir im Leben nichts wirklich kontrollieren können, außer unsere Gedanken, Überzeugungen, Gefühle und Handlungen, ist dies die beste Art und Weise, das Leben leicht und anmutig zu leben. Vielleicht wird es dazu Fragen geben. Verstehst du als Gruppenleiter genug über diese Dinge, um anderen behilflich zu sein? Vielleicht bist du durch deinen eigenen Transformationsprozess gegangen und kannst anderen anhand deiner eigenen Geschichte erklären, wie sich das anfühlt. Dies stärkt die persönliche Verbindung zwischen euch und hilft den Teilnehmern, sich in der Gruppe zu öffnen und sich auf persönlicher Ebene mit ihrem wahren Selbst zu verbinden.

AUSTAUSCH-RUNDE

“ES BRAUCHT MUT, UM AUFZUSTEHEN UND ZU REDEN, ABER EBENSO, UM SICH HINZUSETZEN UND ZUZUHÖREN.” SIR WINSTON CHURCHILL

Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt für das Gruppengespräch oder, wie ich es nenne, die Austausch-Runde. Bitte einfach jemanden darum, anzufangen. Die Reihenfolge spielt keine Rolle. Ab demjenigen, der anfangen möchte, könnt ihr einfach der Reihe nach weitermachen, oder auch durcheinander, je nachdem, wer sich der Gruppe anvertrauen möchte. Es ist nicht

notwendig, dass sich jeder Teilnehmer bei jedem Treffen an dieser Runde beteiligt. Vielleicht hatte jemand einen harten Tag oder eine anstrengende Woche und möchte einfach nur bei der Gruppe sein. Lasse dem Prozess seinen Lauf, er wird von Spirit geführt und diejenigen, die das Bedürfnis haben, sich anzuvertrauen, werden dies auch tun.

“WENN NICHT WIR, WER DANN? WENN NICHT JETZT, WANN DANN?” THE FRESH QUOTES

GRUNDREGELN FÜR DEN AUSTAUSCH AUFSTELLEN

Als Gruppenleiter kannst du den Teilnehmern sagen, dass jetzt die Gelegenheit ist, der Runde alles mitzuteilen, was für sie wichtig ist. Zum Beispiel Informationen, die während der Meditation empfangen wurden, Fragen zur männlichen und weiblichen Energie, oder alles was sie zu diesem Zeitpunkt beschäftigt. Es können auch freudige Ereignisse sein, Synchronizitäten oder wie schön die Dinge in ihrem Leben gerade im Fluss sind. Vielleicht möchte jemand der Gruppe etwas über seinen inneren Transformationsprozess mitteilen, was auch den anderen helfen könnte. Jede Form des sich Mitteilens ist wunderbar und erwünscht. Bei denjenigen, die erst kürzlich erwacht sind oder sich noch in dem Prozess befinden, nutze deine Intuition und höre ihnen gut zu. Aus diesem Blickwinkel wirst du einschätzen können, wie du ihnen am besten behilflich sein kannst, um sie dahin zu führen, wohin sie gehen möchten.

In diesem geschützten Raum kannst du Heilung und innere Transformation fördern, wie auch immer das geschehen mag. Es kann schwierig sein, Transformationsprozesse zu verstehen, wenn wir die Programmierungen und Glaubensmuster der dreidimensionalen Welt hinter uns lassen und uns mithilfe unserer höheren Sinne und Intuition in die fünfte Dimension begeben. Manche Teilnehmer sind vielleicht wütend darüber, dass sie belogen und ihr ganzes Leben lang kontrolliert wurden, andere wiederum einfach nur traurig und den Tränen nahe. Sage ihnen, dass es in Ordnung ist, ihre Gefühle mit der Gruppe zu teilen, welche es auch immer sein mögen, und dass ihr alle dazu da seid, euch gegenseitig zu helfen.

Bereite dich innerlich darauf vor, wie du jemandem helfen kannst, der in Not ist. Wie gehst du mit der Bandbreite an Emotionen um, die dir von Seiten der Teilnehmer begegnen könnten? Lasse sie wissen, dass sie sich in der Gruppe sicher und geborgen fühlen können, dass sie

ihren Gefühlen hier freien Lauf lassen können, und dass alle ihre Empfindungen willkommen sind. Es ist in Ordnung, innerlich oder äußerlich zu weinen, ob sie die Tränen zeigen oder nicht, ob sie sich der Gruppe anvertrauen oder dies lieber beim nächsten Mal tun möchten. Drücke gegenüber der Gruppe aus, dass du immer für sie da sein wirst, jetzt und zu einer anderen Zeit.

Wenn jemand seine Gedanken, Gefühle, Empfindungen oder Erfahrungen mit der Gruppe teilen möchte, setze einen zeitlichen Rahmen pro Person, so dass für jeden Zeit ist. Drei bis fünf Minuten sollten ausreichend sein. Bevor ihr anfangt, erinnere die Gruppe daran, dass jeder ausdrücken darf, was er möchte, währenddessen die anderen Teilnehmer gebeten werden, die Zeit und die Gefühle des Sprechenden zu respektieren und das Gesagte nicht zu kommentieren oder Ratschläge zu geben. Wenn ein Teilnehmer fertig gesprochen hat, danke ihm dafür und gehe weiter zur nächsten Person.

Wenn während der Runde jemand sehr emotional wird und die Fassung verliert, entscheidest du am besten intuitiv, ob du diese Person unter vier Augen bei ihrem Prozess unterstützen möchtest, während die anderen eine Pause machen, oder ob die Person lieber in Ruhe gelassen werden möchte. Wenn jemand so verzweifelt ist, dass er oder sie die Runde oder das Treffen verlassen möchte, versichere ihm oder ihr, dass das völlig in Ordnung ist. Es ist wichtig, in solchen Fällen nicht zu urteilen, sondern demjenigen zu erlauben, auf sich selbst zu hören und zu vertrauen. Er oder sie wird selbst am besten wissen, was in dieser Situation zu tun ist als ein weiterer Schritt auf dem Weg zur Heilung. Manchmal müssen wir zuerst zusammenbrechen, bevor wir in der Lage sind, uns dem Licht zu öffnen und zu heilen.

Wie kannst du die Entwicklung innerer Transformation bei anderen Menschen unterstützen, wie auch immer sich dies zeigen mag? Wenn du dir unsicher bist, ob du den Empfindungen und Gefühlen anderer gewachsen bist, wer bei PFC oder SOTR könnte dies sein? An wen könntest du diese Menschen weiterleiten? Oder benötigst du ein Training oder brauchst selbst Unterstützung, um diese Veränderungen zu bewerkstelligen?

“WENN DU NICHT KONTROLLIEREN KANNST, WAS PASSIERT, SO BESTEHT DIE HERAUSFORDERUNG DARIN, ZU KONTROLLIEREN, WIE DU AUF DAS GESCHEHEN REAGIERST. DARIN LIEGT DEINE MACHT!” FB/ The Idealist

DINGE, DIE ES ZU ÜBERLEGEN GILT

Soll es für jedes Treffen ein spezielles Thema geben?

Soll bei jedem Treffen meditiert werden? Wenn ja, wie lange und wann?

Wie lange dauert ein Treffen?

Wie oft findet es statt?

Trefft ihr euch alle persönlich oder werden auch Teilnehmer über Skype anwesend sein?

Wenn das Treffen länger als eine Stunde geht, wann gibt es eine Pause, um kurz aufzustehen oder auf die Toilette zu gehen?

Wird es etwas zu Knabbern geben und wenn ja, wirst du dich darum kümmern oder jemand

anderes?

‘DEIN LEBEN WIRD SICH NUR DANN VERBESSERN, WENN DU AN DIR ARBEITEST. DER REST KOMMT VON ALLEINE.“ KUSHANDWIZDOM

ZUSÄTZLICHE UNTERSTÜTZUNG

Häufig brauchen Menschen, bei denen der Bewusstseinsprozess begonnen hat, Unterstützung und jemanden, mit dem sie persönlich sprechen können. Bietet sich ein Gruppenmitglied dafür an? Kannst du diese unterstützende Person sein? Oder gibt es sonst jemanden in PFC oder SOTR, an den du den oder die Betreffende weiterleiten kannst? Kann jemand aus der Gruppe ein weiterer Ansprechpartner zwischen den Treffen sein? Sobald sich die Gruppe ein paar Mal getroffen hat, bilden sich meist von allein Kontakte, so dass sich die Teilnehmer selbständig untereinander austauschen können, wenn sie jemanden zum Reden und Zuhören brauchen. Als Gruppenleiter hast du eine Liste mit Kontakten von Leuten, die in der Lage sind, sowohl dich als auch andere Gruppenmitglieder zu unterstützen. Bitte teile diese Liste mit anderen, wenn sie Hilfe benötigen.

Wie sieht der nächste Schritt aus? Brauchst du mehr Informationen für das nächste Treffen? Die Menschen brauchen ein besseres Verständnis und Bewusstsein darüber, was sie denken und fühlen, wie sie sich verhalten und handeln, und welche Energie sie aussenden. Wie kannst du die Gruppe am besten über diese inneren Zusammenhänge informieren, damit sie zu einem Verständnis gelangen, dass sich an der göttlichen Quelle orientiert und nicht an den Vorgaben der Gesellschaft oder Familie?

Menschen gewinnen an Stärke, sobald sie beginnen, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen und ihre Ziele zu verfolgen. Es kann hilfreich für den Einzelnen sein, eine Reihe von Zielen zu benennen, die er oder sie erreichen möchte, oder zumindest Dinge, die er oder sie in Zukunft versucht zu ändern.

Wir sind alle (Mit-)Schöpfer unserer eigenen Realität. Da unsere äußere Welt (Realität) normalerweise widerspiegelt, was wir denken und fühlen, kann es hilfreich sein, sich zu fragen, ob dies das Leben ist, welches man sich wünscht? Erkläre, dass wir alle bewusste Schöpfer sind und wie wir ein besseres Leben erschaffen können. Innere Visionen sind wichtig, um zu sehen, wohin man gehen möchte und Manifestation geschieht, wenn wir diese Visionen fühlen und vor unserem inneren Auge lebendig werden lassen. Physische Manifestation geschieht später, wenn diese Übung beibehalten wird und man sich das, was man in der Realität erfahren möchte, innerlich als bereits existent vorstellt.

Gibt es Leute in der Gruppe, die sich mit energetischen Heilmethoden beschäftigen? Wenn ja, wären sie daran interessiert, ihre Dienste anzubieten, entweder persönlich oder über die Ferne? Da Energie keine Grenzen kennt, kann sie auch bei einem Skype-Treffen übertragen werden, sollte dies bevorzugt werden. Wenn energetisches Heilen Bestandteil eurer Treffen sein soll, plane etwas Zeit dafür ein. Wenn die Zeit herum ist und ihr noch nicht bis zur Energiearbeit gekommen seid, können sich die beteiligten Leute separat ein paar Minuten zusammensetzen, bevor sie gehen. Netzwerken kann sich zu einem wichtigen Aspekt der Gruppe entwickeln. Wenn sich Leute näher kennenlernen, sind sie in der Lage, einander zu vertrauen und sich gegenseitig beim Wandlungsprozess zu helfen.

DER PROZESS DER HEILUNG

“MANCHMAL BRAUCHEN WIR JEMANDEN, DER EINFACH DA IST. NICHT UM ETWAS IN ORDNUNG ZU BRINGEN ODER ETWAS BESTIMMTES ZU TUN. SONDERN EINFACH, UM UNS DAS GEFÜHL ZU GEBEN, DASS WIR ANGENOMMEN UND UNTERSTÜTZT WERDEN.“ HEALTHY PLACE.COM

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, nichts persönlich zu nehmen. Wenn Seelen verletzlich werden, was für manche Leute sehr schwierig sein kann, da sie darauf trainiert wurden, dass dies Schwäche bedeutet, können nach außen gerichtete Handlungen und Worte aufgebracht, frustriert oder ärgerlich sein. Wenn du dich jedoch daran erinnerst, dass ihr Verhalten einfach ein Schrei nach Hilfe ist, kannst du damit umgehen, indem du freundlich bleibst und ihnen Liebe schickst. Nutze deine Intuition, um zu entscheiden, wie du die jeweilige Situation am besten handhabst. Wenn du das Gefühl hast, die Person in den Arm nehmen zu wollen, sage dies deinem Gegenüber und frage, ob das in Ordnung wäre. Dies mag für den Betreffenden überraschend kommen, deshalb gib ihm oder ihr ein bisschen Zeit, über die Antwort nachzudenken. Eine aus Liebe angebotene Umarmung kann beinahe jede Person in einem aufgebrachten Zustand “entladen”. Das weiß ich aus Erfahrung!

Wenn jemand sehr aufgebracht ist, anfängt zu schreien oder aggressiv zu werden, ist es das Beste für die Gruppe, wenn du diese Person bittest, zu gehen. Sage so ruhig wie möglich, dass ihr alle da seid, um euch für Heilung und Liebe zu öffnen, und dass es dir Leid tut, dass dies

Schmerzen verursacht. Diesen Umstand einfach anzuerkennen und auszudrücken, kann das Verhalten einer Person schlagartig ändern! Tue das, was du intuitiv als richtig im Sinne der Gruppe empfindest. Wenn ihr alle geerdet und mit der göttlichen Quelle verbunden seid, wie zu Beginn vorgeschlagen, glaube ich nicht, dass solche Probleme auftreten werden. Sei jedoch darauf vorbereitet, wie du verfahren möchtest, wenn sich jemand nicht so freundlich verhält.

PFC verfügt außerdem über ein Healing Group Directory, an das du dich für alle Arten von Heilung wenden kannst. Wisse, dass dies ein wertvolles Hilfsmittel ist, und wir ermutigen dich und andere Gruppenmitglieder, es zu nutzen.

DAS TREFFEN BEENDEN

“ICH BIN AUF DER JAGD NACH DEMJENIGEN, DER ICH NOCH NICHT GEWORDEN BIN.” Autor unbekannt

Nachdem jeder die Chance hatte, sich zu äußern, ist es Zeit, das Treffen zu beenden. Ermutige die Leute dazu, sich noch etwas Zeit zu nehmen, um sich zueinander zu gesellen und kennenzulernen. Es wäre toll, wenn Telefonnummern ausgetauscht würden. Für alle Beteiligten ist es hilfreich, wenn zwischen den Treffen ein persönlicher Support vorhanden ist. Erinnere daran, dass du jederzeit kontaktiert werden kannst, wenn es Fragen oder Angelegenheiten gibt, die geklärt werden müssen. Informiere die Gruppe über Datum, Zeit und Ort des nächsten Treffens. Bedanke dich bei allen für ihr Kommen und ermutige sie, zu den angebotenen Erfrischungen zu greifen.
Dies wäre eine gute Gelegenheit, um die Teilnehmer darüber zu informieren, dass es eine PFC Contact Support-Liste gibt, mit deren Hilfe alle unterstützt und geschult werden können, die ihre eigene Gruppe gründen möchten.

FOLLOW UP NACH DEM TREFFEN

“JE RUHIGER DU WIRST, UMSO MEHR KANNST DU HÖREN.” RAM DAS

Es wäre eine schöne Geste, wenn du dich nach dem Treffen persönlich mit jedem Teilnehmer in Verbindung setzt, zum Beispiel am nächsten Tag. Bei dieser Gelegenheit kannst du um eine Rückmeldung bitten, ob das Treffen gefallen hat und ob es etwas gibt, was verbessert werden könnte. Du kannst auch fragen, ob sich durch das Treffen etwas im Bewusstsein verändert hat oder ob es Fragen oder sonstige Anmerkungen gibt. Wenn ein Teilnehmer dir etwas von seinen Erlebnissen mitteilt, ermutige ihn dazu, diese beim nächsten Treffen der Gruppe zu erzählen, da es anderen helfen könnte. Wenn Fragen oder Anliegen aufkommen, bei denen du dir unsicher bist, sage, dass du dein Bestes geben wirst, um die Antworten zu besorgen. Du kannst gerne auf Webseiten wie etwas prepareforchange.net, YouTube-Videos oder Personen verweisen, von denen du glaubst, dass sie hilfreich sind. Das Ziel besteht darin, Verbindungen herzustellen, beim Finden von Antworten behilflich zu sein und den Beginn eines inneren Bewusstseinsprozesses bei allen Gruppenmitgliedern anzuregen.

Wir möchten dich bitten, nach dem Gruppentreffen Informationen darüber auf der New Society Contributors Seite (google Gruppe) zu posten, damit andere von deinen Erfahrungen lernen können und vielleicht entscheiden, selbst eine Gruppe zu gründen. Es gibt auch eine Sisterhood of the Rose – Creatryx Seite auf Facebook, die ausführlich über die Göttinnen-Energie informiert, wenn du oder jemand anderes mehr darüber erfahren möchte.

VIELEN DANK!

“DANKBARKEIT SETZT DIE FÜLLE DES LEBENS FREI.”
INSPIRATIONALQUOTESMAGAZINE.COM

Das kollektive Bewusstsein ist dir überaus dankbar für deinen Dienst an der Menschheit! Es sind mutige Seelen wie du, die die Verantwortung für den Wandel auf eine völlig neue Stufe bringen. Deine Hilfe ermöglicht den Wandel in der Welt, den du für wünschenswert hältst, einen Schritt nach dem anderen. Dies wird so sehr benötigt und sehr geschätzt! Danke, Danke, Danke!! Bitte lasse dein Licht weiterhin scheinen, so dass du ein Leuchtfeuer für andere wirst, die positive Veränderungen auf der Seelenebene machen möchten.

GESUND BLEIBEN UND FÜRSORGE FÜR SICH SELBST

Es ist wichtig, dass du selbst gesund bleibst und dich gut um dich selbst kümmerst. Es gibt das Sprichwort: Du kannst anderen nur helfen, wenn du dich zuerst um dich selbst kümmerst. Da ist sehr viel Wahres dran und wir empfehlen dir, das folgende Kapitel allen Gruppenmitgliedern nahe zu legen und sie zu ermutigen, ebenfalls einen gesunden Lebensstil zu pflegen und gut für sich zu sorgen. Wir können nur das lehren, was wir selbst vorleben.

Gesund zu leben umfasst viele Dinge: Ernährung, Sport, Schlaf und Spaß. Alle diese Bereiche

sollten ausgeglichen sein, damit du dich gut fühlst und dein Leben genießen kannst. Hier sind einige Vorschläge:

Segne dein Essen und Trinken sowie alles andere, was du zu dir nimmst. Dies unterstützt deinen Körper dabei, gesund zu bleiben.
Trinke morgens als erstes warmes Zitronenwasser. Dies hilft deiner Leber und deiner Verdauung. Du kannst den ganzen Tag über Zitronenwasser trinken, es wird dir gut tun. Trinke mindestens 12 Gläser Wasser pro Tag – zusätzlich zu Kaffee oder anderen Getränken, die du zur dir nimmst. Viel Wasser zu trinken stärkt deinen Energiefluss und die Verdauung. Wenn du hier Probleme haben solltest, kannst du täglich verdauungsfördernde Enzyme und Probiotica zu dir nehmen. Diese stärken auch das Immunsystem.

Um deine Schwingung hoch und den Fluss des Lebens aufrechtzuerhalten, sind Ruhezeiten und Meditation sehr wichtig. Selbst wenn du nur 15 Minuten übrig hast, wäre es weise, diese zum Meditieren zu nutzen. Oder du könntest morgens etwas früher aufstehen, so dass du Zeit für dich alleine hast, die sich für Meditation eignet. Frische Luft und Sonnenschein sind ebenfalls wichtig und eine Möglichkeit, sich mit Mutter Erde zu verbinden.

Esse viel biologisch angebautes Obst und Gemüse. Esse so viel davon wie möglich roh, so dass die natürlichen Enzyme erhalten bleiben. Einer vegetarischen Ernährung ist der Vorzug zu geben, da wir kein Fleisch mehr essen werden, sobald wir 5D erreicht haben. Es ist empfehlenswert, auf Fleisch zu verzichten, da es deine Schwingung senkt. Dies ist eine persönliche Entscheidung und es liegt bei dir, herauszufinden, ob du damit in Resonanz bist. Wenn du kannst, streiche Brot und andere Weizenprodukte von deinem Speiseplan, ebenso wie Milch. Dies erlaubt es deinem Körper, so rein wie möglich zu bleiben in dieser Zeit großer Veränderungen.

Gönne dir viel Ruhe. Die meisten Menschen benötigen acht Stunden Schlaf pro Nacht. Wegen all der kosmischen Energien und Solarstürme, die auf die Erde kommen, nicht zu erwähnen die „Upgrades“, die unsere Körper erhalten, könnte es sein, dass du mehr Schlaf brauchst. Höre auf deinen Körper, er wird dir sagen, was gut für dich ist. Ehre dich selbst und tue was du glaubst, das gut für deine Gesundheit und Stärke ist. Es ist wichtig zu lernen, persönliche Grenzen zu setzen, falls du das noch nicht getan haben solltest. Sage nein, wenn du meinst, nein sagen zu müssen, ohne Bedauern.

Wenn du ein Heiler bist, stelle sicher, dass du dies auch für dich selbst praktizierst, damit du immer in Top-Form bist. Wenn du Hilfe benötigst, wende dich für Unterstützung bitte jederzeit an die PFC-Gruppe für Heilarbeit.

Verbringe Zeit draußen und wenn möglich in Bewegung. Solltest das wegen des Wetters nicht gehen, mache Übungen drinnen, wenn dir danach ist. Du kannst Krafttraining machen, Gewichte heben, auf einem Mini-Trampolin springen, Yoga machen, irgendetwas, was deinen Energiefluss unterstützt.

Es ist wichtig, dich selbst mit der blauen Flamme von Erzengel Michael zu schützen. Oder bitte darum, dass dich eine Blase umgibt, die nur für Licht und Liebe durchlässig ist, sowohl von innen nach außen als auch von außen nach innen. Es ist wichtig, diesen Schutz auch zu Beginn eurer Treffen aufzurufen.

Habe Spaß!! Spaß und Lachen sind wichtig, um gesund zu bleiben! Das könnte bedeuten, mit deinen Kindern oder Enkeln zu spielen, mit Freundinnen einkaufen zu gehen oder mit der Familie zu plaudern, mache auf jeden Fall einmal pro Woche etwas nur für dich selbst!

Die tägliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) kann hilfreich sein. Auch hier gilt es, deinen Körper zu fragen, was er braucht. Danach verbringe Zeit in Stille, um die Antwort zu erhalten. Vielleicht wäre ein Multivitamin-Präparat sinnvoll, Verdauungsenzyme oder Melatonin für einen erholsamen Schlaf. Was auch immer du glaubst zu brauchen, spreche in jedem Fall mit jemandem darüber, der sich auskennt. Du kannst dich an unsere Heiler-Gruppe wenden. Einige von uns haben im naturheilkundlichen Bereich gearbeitet und können dir vielleicht weiterhelfen. Stelle sicher, dass du möglichst hochwertige und reine Präparate (z. B. in der Apotheke oder in Online-Shops) kaufst. Diese kosten zwar zum Teil deutlich mehr als NEM's aus der Drogerie, die Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit ist dafür aber auch weitaus besser.

Für mich sind die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel Vitamin C (gepuffert), probiotische Verdauungsenzyme und Vitamin B12, da ich kein Fleisch esse. Vitamin B12 spielt eine zentrale Rolle bei der Bildung roter Blutkörperchen und hilft dem Körper bei der Fettverwertung. Ich verwende es nur in der Form von Methylcobalamin als Tabletten, die man unter der Zunge zergehen lässt (so wird es am besten aufgenommen). Auch nehme ich Melatonin, da es die Funktion der Zirbeldrüse unterstützt, die uns mit unserer Seele verbindet.

Ruhezeiten sind ebenfalls wichtig. Wenn du ständig beschäftigt bist, kannst du nicht hören, was gehört werden soll, oder sehen was zu sehen ist. Jeder, einschließlich und insbesondere

Kinder, braucht Zeit für sich um einfach zu sein. Etwas zu TUN ist eine männliche Form der Aktivität, die eine Dysbalance herstellt zur weiblichen Energie des SEINS! Nimm dir Zeit um einfach dazusitzen, zu entspannen, eine Tasse Tee zu trinken, ein Buch oder eine Zeitschrift zu lesen und einfach zu sein. Dies sorgt für einen klaren Kopf und Herzraum und hält dein Energielevel hoch und im Fluss. Unternimm etwas, das Spaß macht, wie Sport, Shoppen, mit einer Freundin zu Mittag essen, den Hund ausführen oder mit der Katze spielen. Einfach etwas zu tun, was dir Spaß macht, hält dich gesund und glücklich. Und das sorgt dafür, dass jeder in deinem Umkreis ebenfalls gesund und glücklich bleibt!

NOTIZEN

Dieser Raum ist für deine Notizen gedacht. Falls es etwas Wichtiges gibt, was du an die New Society Contributors berichten möchtest, oder um die Namen von Leuten zu notieren, die ihre eigene Gruppe aufmachen möchten.