

Essentielle Persönlichkeitsarbeit zur Vorbereitung auf die grossen Veränderungen

Von Michelle Walling auf ihrem Blog [howtoexitthematrix](https://howtoexitthematrix.com/); übersetzt von Taygeta

Dem Artikel sind eine ganze Reihe von Links angefügt, mit denen jeder in der Lage ist, über eine ganze Weile zu arbeiten oder manches noch einmal Revue passieren zu lassen. Wir bitten dich sehr, gerne innerhalb der Kommentarfunktion geeignete oder von Dir sehr wertgeschätzte Texte, die auch anderen nutzen würden, als Link oder mit ein paar Zeilen der Ergänzung einzufügen.

Wenn du dich derzeit fühlst, als wärst du ohne Richtung oder vielleicht darum kämpfst, dich oben zu halten, dann kann es sein, dass es noch immer einige Selbstarbeit gibt, die getan werden muss, um dein Energiefeld zu reinigen. Diejenigen, die die Selbstarbeit abgeschlossen haben, fühlen sich schliesslich von der Matrix getrennt, und sie teilen uns mit, wie sie dies erreicht haben. In diesem Artikel werde ich weitergeben, was für mich am besten funktioniert hat, um einen Zustand der Neutralität zu erreichen, und was mir häufige Phasen von Glück, Synchronizität und positiven Manifestationen gebracht hat.



Die Selbstarbeit ermöglicht es, negative Frequenzüberlagerungen zu entfernen oder den Schleier zu heben, so dass unsere ursprünglichen DNA-Codes eine positive Veränderung unserer Realität bewirken können. Diese Art von Arbeit ist in der gegenwärtigen Zeit die wichtigste Arbeit von allen, sogar über dem 'Dienst an den Anderen' stehend, da wir einer Gabelung der Realitäten nahe sind. Oftmals erfordert dies, dass wir Zeit mit uns allein verbringen. Das jedoch könnte eine der schwierigsten Aufgaben sein, auch wenn es eigentlich eine ganz einfache ist.

Es ist immer schwer, einen genauen Blick auf sich selbst und sein Leben zu werfen, wenn man schmerzhaft den Unterschied von dem erkennen muss, was man geglaubt hat zu sein im

Vergleich mit dem, was man tatsächlich ist.

Wir sind alle Teile der Quelle, und diese ist bedingungsloses Liebesbewusstsein. Die meisten von uns haben erlebt, wie es ist, weit von der Quelle entfernt zu sein, in einer Illusion des Egos (Persönlichkeit) und in Angst lebend. Die Angst aufdecken und zu verwandeln und die Persönlichkeit bitten, in den Hintergrund zu treten und dem Höheren Selbst den Vortritt zu lassen, ist das, was wir bewusst zu erreichen versuchen. Dies erlaubt es der höherfrequenten Version von uns, sich in diesem dichten physischen Bereich zu verkörpern, um den Angstmatrixcode zu übersteuern, der die kollektive Menschheit überschattet. Wir sind alle verbunden, und die höhere Frequenz in der Matrix und im Kollektiv wird immer trumpfen.

Jeder ist anders und jeder verarbeitet die Energien anders, aber ich hoffe, dass du in der Liste unten etwas finden kannst, was der letzte Schlüssel für dich sein könnte. In keiner Weise ist dies eine allumfassende Liste oder eine MUSS-Liste, um AUFZUSTEIGEN. Du musst vielleicht nicht alles auf dieser Liste tun und du hast vielleicht Dinge getan, die nicht auf dieser Liste stehen. Die Aspekte sind auch nicht in einer bestimmten Reihenfolge aufgelistet, ausser dass die erste Priorität die Verbindung mit deinem Höheren Selbst / deiner Überseele / der Quelle sein sollte.

Viele Menschen erkennen nicht, dass sie bereits dadurch Selbst-“Arbeit” leisten, dass sie bewusst die Art und Weise ändern, wie sie auf Alltagssituationen und Seitenhiebe reagieren, die in ihrem Leben auftauchen. In den letzten neun Jahren seit meinem bewussten Erwachen um 2010 habe ich jedes dieser Themen in meiner eigenen Realität mit bewusster Absicht behandelt. Menschen, die jetzt aufwachen, werden in der Lage sein, diese Selbstarbeit viel schneller abzudecken als diejenigen, die vor ihnen kamen.

Hinweis zu den Verlinkungen in der folgenden Liste:

Die Links im Originalartikel führen zu englischen Artikeln, von denen wir aber auf unserer Seite bereits eine beachtliche Anzahl in der Übersetzung veröffentlicht haben. Wenn die Verlinkung zu einem übersetzten Beitrag führt, ist der entsprechende Begriff in grüner Schrift markiert.

Durch die Verwendung eines guten Online-Übersetzers, wie z.B. [deepl.com](https://www.deepl.com/), kann man gut brauchbare Übersetzungen auch für jene verlinkten Artikel erhalten, von denen wir noch keine Übersetzung gebracht haben. In vielen Fällen geben wir zusätzliche Links zu Beiträgen auf unserer Seite an, die das gleiche Thema abdecken wie der im Original verlinkte Artikel zum entsprechenden Begriff.

Von dieser Zusammenstellung von Michelle Walling kann man nur hinreichend viel profitieren, wenn man zumindest jenen Links vertiefend nachgeht, die zu einer Thematik gehören, von der man intuitiv spürt, dass sie im eigenen Leben noch eine Rolle spielt.

Das Werk

- Verbinde dich mit deinem [Höheren Selbst / der Überseele](#) / der Quelle
- Führe [Schattenarbeit](#) durch; überwinde [Schwingungsblockaden](#)
- Überseelenintegration – Verkörperung und Klärung “vergangener” und zukünftiger Leben ([Multidimensionales Selbst](#)); [Rückintegration von Seelensplittern](#)
- Übernimm vollständige Verantwortung für [Gedanken](#), Worte und Taten (Schöpfungen)
- Verstehe, wer du bist und wo du stehst – Bewusstwerdung innerhalb einer [holographischen Matrix](#), die eine [verzerrte Matrixkopie](#) ist innerhalb einer organischen

Matrix ist.

- [Erdung](#), Verbindung mit der Natur herstellen
Bei uns: [Vom Nutzen und der Notwendigkeit sich zu erden](#)
[Studien zeigen, was mit dem menschlichen Körper geschieht, wenn wir auf der Erde barfuss gehen](#)
- [Erhöhe deiner Schwingung](#) (Verlagerung von der Angstschwingung zur Liebesschwingung)
Bei uns: [Wie du deine Frequenz und deine Schwingung erhöhen kannst](#)
[Erhöhe deine Schwingung](#)
- Übe [bedingungslose Liebe](#), [Vergebung](#), Barmherzigkeit, Dankbarkeit, Respekt, Integrität
Bei uns: [Spiritualität beginnt mit bedingungsloser Liebe für dich selbst](#)
[Buddhas wunderschöne Lektion über die Vergebung](#)
[Ho-Oponopono Heilung durch Vergebung](#)
[Entdecke, wie die Kraft der Dankbarkeit Fülle und Glück in dein Leben bringen kann](#)
[Wissenschaftler zeigen, wie Dankbarkeit das menschliche Herz und die Molekularstruktur des Gehirns buchstäblich verändert](#)
- Vereinigung von männlich und weiblich (Verbindung der linken und rechten Gehirnhälfte).
Bei uns: [Anima und Animus – wie du dein männlichen und weiblichen Energien harmonisieren kannst](#)
Weitere Beiträge gibt es hierzu bei uns unter dem Stichwort “Das Göttliche Männliche” (Suchfunktion ...)
- Das Ego (niederbewusste Persönlichkeit) tritt in den Hintergrund und lässt dem [Höherem Selbst](#) den Vorrang.
Bei uns: [Was ist das Ego und wie können wir es transzendieren?](#)
- [Erkläre deine Souveränität](#) und [widerrufe alle Verträge](#), die dir nicht mehr dienen; Erfahre, wie du [falsche Lichtverträge erkennen](#) kannst.
Bei uns: [Spirituelle Souveränität – Sag den Herren des Karma, dass du souverän bist](#)
- Erschaffe [aus dem JETZT heraus](#), Lösche [alte Überzeugungen und Programmierungen](#)
Bei uns: [Wie man Programmierungen aus vergangenen Leben heilt](#)
- [Abschneiden von Energiebändern](#), [Auflösung von Ahnen- / Familien-Karma](#), [Aufbau von Abgrenzungen und Schilden vor toxischen Menschen](#).
Bei uns: [Über ätherische und australe Bänder und wie man sie auflösen kann](#)
[Trenne dich von den Gemeinschaften, den Lehrern und der Beziehungsmatrix der unteren 4d-Ebene](#)
- Erinner dich an [deine Mission](#) (wenn du eine andere hast als einfach nur SEIN); Beurteile deinen aktuellen [Job](#), ebenso wie [deine Beziehungen](#) und deine Wohnsituation. Nimm die notwendigen Anpassungen vor, die im Einklang mit deiner Mission stehen.
Bei uns: [Der Alien-Liebesbiss](#)
- Lerne, wie du mit [Freunden und Familie](#) interagierst und wann du diese [Informationen weitergeben](#) musst (und wann nicht); [sei das Beispiel](#) vs. Versuch, [deine Überzeugungen anderen aufzuzwingen](#).
- Pflege und heile dein [inneres verwundetes Kind](#).
Bei uns: [Vier Schritte, um sich von der Matrix loszureissen, indem du dein inneres Kind heilst](#)
- Entwickle dein [Unterscheidungsvermögen](#) für “externe” Informationen

Bei uns: [Die 4 Schlüsselschritte des Unterscheidungsvermögens – fortgeschrittene Werkzeuge in der Wahrheitssuche](#)

- Energieheilung – Ablösung der [Blockadeschichten um das Herzzentrum](#) und im aurischen Feld; Loslassen der [Opferprogrammierung](#).

Bei uns: [Ein hervorragender Leitfaden zur Heilung des Herzhakras, auch für Neulinge](#)

- [Loslassen](#) üben und [sich dem Fluss ergeben](#), anstatt ihn zu kontrollieren.

Bei uns: [Wie das Loslassen der subjektiven Wahrheit deine Seele mit ausgebreiteten Flügeln befreien kann](#)

- Finde gleichgesinnte Personen, mit du dich austauschen kannst (Internet / Social Media ist ein Hauptinstrument).
- Fokussiere dich auf das von dir gewünschte Ergebnis (die [Neue Erde](#) oder das nach Hause gehen) und nicht auf die vergangene oder verzerrte Matrix.

Bei uns: [Was Befragungen des Höheren Selbst über das Event und die Neue Erde ergaben](#)

- Weglassen von [raffiniertem Weisszucker](#), Weizen, [Fluorid](#), [verarbeiteten Lebensmitteln](#) und [GVO-Lebensmitteln](#) in der Ernährung, Verzicht auf [Alkohol](#) und Drogen und Nahrungsmittel-Zusatzstoffen.

Bei uns auch: [Der vollendete Parasitenwirt – der Mensch](#)

[Das Gehirn aufladen – eine vollständige Anleitung, um die Gehirnfunktion zu verbessern und eine neutrale Regeneration mit Nahrungsmitteln und Kräutern durchzuführen](#)

[Die Menschheit betreibt einen Selbstmordkult, indem sie bewusst die Nahrungsmittel der eigenen Kinder vergiftet](#) [Beachte, dass die in diesem Beitrag verlinkten Videos von einer Zensur gesperrt wurden]

- [Entgiftung von Schwermetallen](#) und Fluorid / Toxinen
- Den [Fernseher](#) ausschalten ("Lügenseher"-Programmierung), bis du ein Niveau erreicht hast, auf dem du nicht mehr beeinflusst werden kannst (du wirst zum Zeugen).
- [Liebe dich selbst](#), [vertraue](#) und verzeihe dir selbst.

Bei uns: [Spiritualität beginnt mit bedingungsloser Liebe für dich selbst](#)

[Vergeben als höchster Akt der Selbstliebe](#)

[Charlie Chaplin – Selbstliebe](#)

[Der Intuition vertrauen, der vielleicht höchsten Form von Intelligenz](#)

- Benutze deine [Fantasie](#), die der Schlüssel zur Schöpfung ist.
- [Umprogrammierung des Gehirns](#), heraus aus der automatischen, unbewussten Programmierung, so dass es dem [höheren Verstand](#) möglich wird, seine Matrix zu erschaffen.

Bei uns auch: [Der Krieg in der Matrix – wie unsere Gedanken programmiert sind](#)

[Die Programmierungen auflösen – in den Kern deines Seins gelangen](#)

- Beobachte die sich [wiederholenden Muster](#) und analysiere deine Triggerpunkte.

Bei uns auch: [Das Auflösen von Endlosschleifen bei Lichtarbeitern](#)

- Verstehe, dass viele der Menschen in dieser Realität [NSCs \(Nicht-Spieler-Charaktere\)](#) sind, auch bekannt als seelenlose Menschen oder Kulissenmenschen.

Siehe bei uns auch: [Der Falsche-Matrix-Missions-Trick](#)

[Die innewohnende Ironie, die dunklen Kräfte zu analysieren](#)

- Erlaube dir, [Emotionen zu FÜHLEN](#), deren Energie und Botschaft anzuerkennen und zu lernen, sie für immer loszulassen.
- Verstehe, dass [alles Quelle ist](#), einschliesslich Dunkelheit und Licht, negativ und positiv; habe Respekt vor allem Leben, einschliesslich Pflanzen und Tieren, auch Respekt vor dem Weg und der Wahrnehmung aller anderen.

- Höre auf deinen Körper – Nahrung, Schlaf, [Intuition](#). Wenn du dich [niedergeschlagen fühlst](#), dann ist es ein Signal, deine Schwingungsfrequenz zu erhöhen und den Energieverlust zu stoppen.

Bei uns: [Der Intuition vertrauen, der vielleicht höchsten Form der Intelligenz](#)

- Verwende Zeit für innere Einkehr und Reflexion, um deinem Höheren Selbst einen “Lebensrückblick” zu ermöglichen, um anderen zu vergeben, und alles loszulassen.
- Verändere die Energie in deinem Zuhause – gehe durch deinen materiellen Besitz und bewahre nur das auf, was dir dient; reinige und organisiere dein Zuhause und vereinfache dein Leben; verwende [Räucherwerk für die Reinigung](#).
- Bewege die Energie in deinem physischen Körper mit leichten Übungen wie Gehen, Schwimmen, Tai Chi, Qi Gong oder Yoga.
- Finde [Gleichgewicht und Nullpunkt](#) und die 5d-Frequenz (Regenbogenbrücke), und gehe in die und aus der 3d / 4d alten Matrix, erde die Codes und die höhere Frequenz.
- Erkenne und stoppe [Verhaltensweisen, Überzeugungen und Praktiken](#), die deine [Energiezentren öffnen](#), so dass sich [negative Energien](#) und [astrale Wesen](#) mit dir verbinden können.

Bei uns auch: [Entfernen von Anhaftungen negativer Entitäten](#)

- Werfe jegliche [Führer hinaus, die nicht zu 100% aus reinem Quelllicht bestehen](#); ersetze sie durch Führer, die dein höchstes und bestes Gelingen unterstützen und bemühe dich, [Kontakt mit wohlwollenden Quelllicht-Ausserirdischen](#) und mit deiner Sternenfamilie aufzunehmen.

Bei uns auch: [Von wem wirst du geführt?](#)

- Schliesse oder entferne die [überlagerten Energiezentren](#), von denen sich die astralen Wesen ernähren, und entferne oder [neutralisiere Implantate](#) und [Technologien](#), die zum [Energieabsaugen](#) verwendet werden.

Bei uns auch: [Energie-Implantate und wie man sie entfernt](#)

[Protokoll zur Klärung der Implantate](#)

[Vollmondmeditation zur Implantatentfernung](#)

- Übe die [vier Vereinbarungen](#) von Don Miguel Ruiz.
- Werde Zeuge; sei “in der Welt, aber nicht von ihr”.
- Konzentriere dich zuerst auf dich selbst, bevor du versuchst, [die Welt zu verändern](#).
- Zentriere den emotionalen, mentalen, spirituellen und astralen Körper und richte den physischen Körper danach aus, so wie die verschachtelten russischen Puppen aufeinander ausgerichtet sind.