

Hilf dir selbst: Negative Emotionen und Blockaden auflösen ~ Eric Raines

am 30. November 2019 von [Eric Raines veröffentlicht](#), übersetzt von Alkione



„Ich weiss, dass ich, um voranzukommen, um in die nächste Ebene vorzudringen, meinen Schatten bereinigen muss. Ich muss die Traumata, die ich mit mir herumschleppe, loslassen. Ich muss mir selbst, meiner Vergangenheit, den Ereignissen, die ich durchlebt habe, vergeben. Ich weiss, dass ich das tun muss. Aber – jedes Mal, wenn ich in diesen Bereich gehe, werde ich so überwältigt von Wut, Traurigkeit oder Angst, dass ich mich am Ende wieder traumatisiert fühle. Ich weiss nicht, wie. Was soll ich tun?“

Zuerst einmal, willkommen bei *How to Human 101*! Ich bin euer Gastgeber, Eric Raines, Lieferant aller Spielereien, die strahlend, lachend und hell sind, und ich bin hier, um eine sehr einfache, sehr leichte Verschiebung der Perspektive zu bewirken, die es mir ermöglicht hat, in die dunkelsten Bereiche zu gehen, in denen buchstäbliche Dämonen die Privatsphäre infizieren und einnehmen – und zwar unbeeinflusst und fähig zu strahlen.

Zuerst müssen wir die Struktur hinter der Energie erkennen. Entweder ist die Energie sauber und rein, neutral oder dicht und stagnierend. Emotionen, die wehtun, wie Traurigkeit, Angst, Wut oder Scham, sind schwere, feststeckende Bereiche, in denen sich die Energie nicht bewegt.

Emotionen, die sich erhebend und beruhigend anfühlen, wie Liebe, Freude, Vergebung und Dankbarkeit sind offene, frei fliessende Bereiche, in denen sich die Energie ständig auffrischt.

Emotionsmangel ist ein tauber, losgelöster Bereich, in dem man weder dicht noch gereinigt ist (dies ist in der Regel die Sicherheitsschicht, die das Bewusstsein erzeugt, um die Intensität der

traumatischen Energien darunter zu betäuben).

Wenn die Emotion so überwältigend ist, dass es unmöglich ist, sie anzuheben und zu klären, dann nimm die Emotion aus ihr heraus. Sieh dir das Gefühl als das an, was es ist: dicht, feststeckend und mies.

Um eine Energie zu erzeugen, die dicht, feststeckend und mies umwandelt, müssen wir das Gegenteil schaffen: etwas Reines, Fließendes und Umwandelndes in seinem Kern.

Freude, Lachen, Vergebung und Liebe sind einfache Emotionen, die es ermöglichen – wenn man weiss, wie man sie im Körper hervorruft – sofort ein starkes Gefühl im Inneren zu erzeugen, welches dann die dichte, feststeckende Energie auflösen kann.

Stell es dir so vor: Fühlt es sich gut an oder nicht? Wenn es das nicht tut, dann erschaffe das, was sich positiv und kraftvoll anfühlt und bring es dann dorthin, wo es sich feststeckend anfühlt.

Der nächste Schritt ist, dieses reine Gefühl einfach in dem Bereich zu halten, in dem es steckt, bis es aufhört wehzutun.

Sobald es sich löst, wird es nicht nur viel schwieriger sein, die negative Emotion hervorzurufen, sondern der Körper selbst wird auch viele Ursachen für Schmerzen, Blockaden, Starrheit und Ablenkung freisetzen, so dass sich eine schmerzfreie, ruhige, zufriedene Energie im Körper ausbreiten kann.

Ich gehe in dem Artikel [Erhöhe deine Schwingung](#) viel ausführlicher darauf ein, was dichte und reine Energie ist.

Es gibt keine Schmerzmittel, die uns die moderne Medizin geben kann, die so effektiv wirken können, wie die Ursache der Schmerzen zu beseitigen. Es gibt keine mentalen Therapie-Ebenen, die so wirksam sind, um Traumata aufzulösen, wie in den Bereich zu gehen, in dem das Trauma im Muskelgedächtnis gespeichert ist, und es neu zu programmieren, um es in ein Gefühl zu verwandeln, das du erzeugt hast.

Du bist derjenige, auf den du gewartet hast, die Magie ist bereits in deiner DNA, du musst nur anfangen, in Energie zu sprechen, nicht in Worten.

Für Fragen zu diesen Themen bin ich immer offen.