

Vier Kristalle, die deine Aufstiegs-Symptome lindern

Von [Adrienne Goff auf adriennegoff.com](http://adriennegoff.com) ; übersetzt von Aoween

Hast du dich in letzter Zeit neben der Spur gefühlt? Aufstiegs-symptome sind wieder im Ansteigen als Ergebnis der zunehmend intensiven Energien. Die gute Nachricht ist, dass wir diese höheren Frequenzen als einen Mechanismus im Rahmen unserer eigenen Transformation integrieren. Dies zu tun erlaubt uns mehr von unserer Seelenessenz in unserem Körper zu manifestieren und mehr von unseren spirituellen Geschenken zu aktivieren. Allerdings kann dieser Prozess des Assimilierens manchmal sehr viel für unser Biosystem sein und in der Folge vorübergehend unangenehme Nebeneffekte verursachen. Frage dich selbst, ob du eines der folgenden Symptome in der letzten Zeit erlebt hast:

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Übelkeit
- Schmerzen und Beschwerden (besonders in deinen Gelenken, Rücken und an ungewöhnlichen Stellen, wie z.B. deiner Nase)
- Schnupfen oder grippeähnliche Symptome
- Schlafstörungen, Schlaflosigkeit
- Lebhaftes, verarbeitende Träume
- Erschöpfung
- Angst/dich überwältigt fühlen
- Wut, Ärger
- Depression/Traurigkeit
- Über-Emotionalität/Stimmungsschwankungen
- Gefühle der Desorientierung und der Konfusion
- Hitzeattacken

Wenn einige (oder alle) auf dich zutreffen, dann bist du in guter Gesellschaft! Dies sind einige der am meisten bekannten Aufstiegs-symptome, die meine Klienten und Freunde mir berichtet haben. Es ist immer ratsam medizinischen Rat eines qualifizierten Arztes einzuholen oder eines ganzheitlichen Praktikers, wenn du dich nicht „normal“ fühlst, nur um auf der sicheren Seite zu sein. Wenn du zu dem Schluss kommst, dass es keine medizinischen Gründe für deine Symptome gibt ist es wahrscheinlich, dass du einfach durch einen spirituellen Wachstumsschub gehst. Glücklicherweise ist dies zeitlich begrenzt und es ist ein Zeichen, dass du auf dem richtigen Weg bist. Und glücklicherweise gibt es vier machtvolle Kristalle, die dir helfen, diese Symptome leichter, rascher und anstandslos zu überwinden.

1. Auralit (oder jede Art von Amethyst)

Amethyst ist ein schönes Gegenmittel gegen fast jedes Aufstiegs-symptom aufgrund seiner beruhigenden Energie, des klärenden Effekts und der Fähigkeit deine Schwingung und den Zustand deines Seins zu erhöhen. Wenn du mit der kraftvollsten Form des Amethysts arbeiten möchtest, würde ich Auralit empfehlen.



Auralit ist eine seltene Form von Amethyst mit Chevron Phantomen (Winkelstreifen), welcher in Canada in der Gegend von Lake Superior gefunden wird. Es wird geschätzt, dass er 1,2 Milliarden Jahre alt ist. Was ihn so besonders macht, ist was in ihm ist: eine Anzahl von reichen, massenhaften Mineraleinschlüssen, welche ihm die Vielseitigkeit verleiht eine weite Palette von energetischen, emotionalen und physischen Problemen zu harmonisieren. Die Mineralien, die als Einschlüsse vorhanden sind wurden mittels optischer Kristallographie untersucht. Es wurden folgende gefunden: Lepidokrokit, Cacoxenit, Goethit, Pyrit, Bornit, Chalkopyrit, Gold, Silber, Platin, Uranopilit, Covellin, Sphalerit, Kupfer, Limonit, Pyrolusit, Adular, Hämatit, Epidot, Magnetit, Titanite, Rutil, Gersdorffite- Platinum-Serie, und Tyrolite. Dies ist ein Kristall, welcher eine persönliche Verbindung mit dir herstellt und er stellt sich auf die unmittelbaren Bedürfnisse, welche du in deinem spirituellen Wachstumsprozess hast, ein und reagiert darauf. Auralit fungiert als eine leitende Kraft und hilft dir jegliche Veränderungen zu machen, welche benötigt werden um dich auf einen höheren Level zu bringen – ob es das Aufheben von Blockaden ist, das Manifestieren von Ressourcen, die Freigabe von alten Emotionen oder der Wandel von Überzeugungen und Glaubenssätzen.



Ich habe persönlich folgende Effekte in meiner Arbeit mit Auralit beobachtet: sofortige Aktivierung und Ausgleich aller Chakren, plötzliche Einsichten, die Ausrichtung auf das höhere Selbst und den Seelenplan, die Aktivierung des göttlichen Plans und die Stärkung der psychischen Fähigkeiten.

Auralit ist speziell zur Linderung der Aufstiegssymptome im emotionalen und mentalen Bereich geeignet, wie Stress, Angst, Panikattacken, Anspannung, Depression, Wut und tiefe emotionale Zustände. Er ist auch die beste Wahl um Kopfschmerzen zu lindern und um die energetischen Ursachen physischer Körpersymptome zu löschen. Er führt in höhere Energien von Ruhe und Frieden und er hilft dir Bereiche der Verengung auf allen Ebenen zu entspannen und erweitern.

2. Heliotrop

Manchmal ist das was du am meisten brauchst um die Aufstiegssymptome zu überwinden, den physischen Körper, die energetische Struktur und deine Einstellung zu stärken und zu unterstützen. Blutstein ist eine dunkelgrüne Form von Chalcedon, welcher normalerweise Flecken oder Streifen von rotem Jaspis enthält.



Er ist bekannt als der Stein

der spirituellen Krieger und er wird dir helfen geerdet zu bleiben, präsent, vital, beschützt, in deiner Kraft und in der Lage zu sein jede Herausforderung zu meistern, so intensiv sie auch sein mag. Wenn du Auswirkungen von Aufstiegssymptomen hauptsächlich in deinem physischen Körper spürst, ist Heliotrop eine gute Wahl für dich. Heliotrop ist ein sehr starker Heilstein, der entgiftet und viele Systeme des Körpers stärkt. Er kann das Immunsystem, das Hormonsystem, die Reproduktion, das Lymphsystem und das Kreislaufsystem stärken. Er ist ein Stein des Wohlbefindens und der Vitalität und er stärkt das Wurzelzentrum und die physischen Energien. Das gibt ihm eine verjüngende Qualität, die dich während deiner Heilkrisen unterstützen kann und die die Heilung jedes physischen Symptoms, das du erfährst, beschleunigen kann. Heliotrop ist besonders hilfreich, wenn du dich erschöpft, ermattet und leer fühlst.

Heliotrop kann dir auch auf einer energetischen und emotionalen Ebene bei deinen Aufstiegssymptomen helfen. Er ist bekannt dafür, die Veränderungen in deinem Biosystem in dein Energiefeld zu integrieren, besonders einen plötzlichen Anstieg von hohen Frequenzen.



Wenn dein Körper sich auf die neue Energie ausrichtet, kann Heliotrop eine ausgleichende Wirkung haben, die Angst und Orientierungslosigkeit in Schach hält. Er kann helfen, niedrigere Energie und emotionale Zustände, wie Wut, Reizbarkeit und Angst, welche infolge des Prozesses auftauchen, zu löschen. Er beruhigt und schärft den Verstand während er hilft dich in einen positiven und mutigen Zustand zu bringen. Während Perioden von spirituellem Wachstum ist es normal sich verletzlich und offen zu fühlen. Heliotrop beschützt dich vor niedrigen Energien und Einflüssen von außen, indem er einen sicheren Raum für deinen Transformationsprozess erschafft.

3. Kunzit

Eine Menge Leute fühlen sich ängstlich, besorgt und überfordert als Ergebnis der wandelnden Energien. Wut, Irritationen und Stimmungsschwankungen sind ebenso verbreitet und es kann schwierig sein die emotionale Balance aufrecht zu erhalten.



Kunzit ist ein lieblicher, hoch vibrierender Stein von hellrosa Farbe und einem hohen Gehalt von Lithium. Kristalle und Steine, die Lithium enthalten emittieren normalerweise beruhigende Energien, die Gefühlen von Panik, Sorge, Angst, Stress und Wut entgegenwirken können. Kunzit balanciert deine Stimmung während er liebevolle, friedvolle Vibrationen von den höheren Reichen durch seine geriffelte Struktur nachliefert. Ein geriffelter Stein ist einer der parallele Rillen über die gesamte Länge des Steins aufweist. Die Rillen im Kunzit agieren als verstärkende Kanäle oder Pfade für höhere Frequenzen die in dein Energiefeld eintreten um zu klären und zu aktivieren. Kunzit kann dir helfen Depressionen, alte emotionale Wunden, Probleme mit Vertrauen und andere Muster, die die völlige Öffnung und den Ausdruck deines Herzens blockieren zu überwinden. Er bringt dich mehr und mehr in dein Herz, positioniert dich perfekt in eine bessere Abstimmung mit den höheren Bereichen und in Richtung Aufstieg.



Kunzit befähigt dich angemessene Grenzen zu setzen und bietet dir energetischen Schutz. Das hilft dir in deiner eigenen Energie zentriert zu bleiben und wenig beeindruckt von anderen Menschen und von der Umgebung zu sein. Wenn du Schmerz und Pein erlebst und Steifheit in deinem Körper (besonders in deinen Gelenken), kann dir Kunzit helfen dich zu beruhigen und diese Aufstiegssymptome zu beseitigen.

4. Sodalith

Sodalith ist ein schöner Stein, der tief- bis lichtblaue Farbstrahlen hat und Areale von weißem Calcit. Er ist ideal dich bei Aufstiegssymptomen zu unterstützen, die sich als mentale, spirituelle und emotionale Imbalancen zeigen. Sodalith stimuliert den mentalen Körper und bringt Ordnung und Struktur in dein Energiefeld, deine Gedanken und Worte.



Das macht ihn besonders hilfreich um Gefühlen von Verwirrung und Desorientierung, die während Energieverschiebungen auftreten können, entgegenzuwirken. Sodalith kann dir helfen alte, starre Denkmuster, die deine Fähigkeit Dinge auf eine neue und wahrhaftere Weise zu begreifen blockieren, zu klären. Er kann dir helfen deinen Verstand zu öffnen während dein mentaler Körper in einer stärkeren Verbindung mit höheren Wahrheiten ist. Sodalith schärft ebenso auch deine übersinnliche Intuition und Vision, sodass du Situationen von verschiedenen Ebenen der Realität sehen kannst und schafft so exakte Schlussfolgerungen. Er erweckt das Dritte Auge Chakra und erweitert deine spirituelle Bewusstheit. Während eines spirituellen Wachstumsschubes kann dir diese erweiterte Perspektive helfen deine karmischen Lektionen zu verstehen und auf diese Weise kannst du leichter und anmutiger vorwärts gehen.

Sodalith hat ebenso eine friedvolle und entspannende Qualität. Er kann unangenehme emotionale Zustände wie Furcht, Stress, Angst, Schuld und Wut, entwirren und beruhigen.



Sodalith kann dir auch helfen

einen überdrehten Geist zu entspannen, sodass du leichter in die Ruhe kommst, in einen meditativen Zustand. Da er übermäßige geistige Aktivität verlangsamt, ist er perfekt dazu geeignet das verbreitete Aufstiegsymptom, die Schlaflosigkeit zu lindern. Wenn du Hitzewallungen oder Wellen von Hitze in deinem Körper erlebst hat Sodalith einen kühlenden Effekt, sodass dein System wieder harmonisiert und in einen ausgewogenen angenehmen Zustand zurückgeführt wird.