

# Die Aktivierung des Universums &#8211; &#8220;YOUuniverse&#8221; &#8211; in dir

gefunden auf [in5d.com](https://www.in5d.com), von [Sabrina Charles](#), übersetzt von Afrosina



Tief in euch in eurem Geist, im Körper, in der Seele liegt, wenn man so will, ein YOUuniverse mit unbegrenzter Energie, welches nur darauf wartet, angezapft zu werden. Diese Energie hat das Potential, euch auf Wegen zu transformieren, die ihr euch kaum vorstellen könnt. Kommt mit mir auf eine magische Reise in euer YOUuniverse in euch und lernt, wie ihr euch diese erstaunliche Welt erschliessen könnt, von deren Existenz ihr noch nichts wusstet.

## **Nach den Sternen greifen**

Du und ich und alles um uns herum... wir sind aus Sternenmaterial gemacht. Tief, ganz tief in euch an einem Ort, den die Augen nicht sehen können, sind die Bausteine des Lebens. Und es fügt sich einfach so, dass eure ureigenen Bausteine die gleichen sind, wie die von Sternen und Planeten.



So ist es kein Wunder, dass wenn wir die größte Verzweiflung in unserem Leben fühlen, wir uns ganz natürlich dem Himmel zuwenden und um Führung und Hoffnung bitten. Wir werfen den Kopf zurück in den Nacken und starren hinauf, auf die winzigen, glänzenden Wunder, die die Himmel mit ihrer Gegenwart nachts verzieren und wir bitten den Himmel, uns von diesem Schmerz oder der Last, die wir fühlen, zu erlösen und beinahe wie von Zauberhand kommt etwas in unser Leben, das alles verändert.

Das, Freunde, ist die Macht und Kraft des Universums, die Kraft von DIR. Viele leben ihr Leben und nehmen die Kraft, die in ihrem fleischlichen Körper steckt, nicht einmal wahr. Tatsächlich nehmen viele von euch nicht wahr, dass sie nicht ihr Körper sind! Nein, nein. Ihr seid die mächtige Energie, die Seele, das leuchtende Licht, das den Raum einnimmt, den ihr euren Körper nennt. Ihr seid unendlich, eure Energie kann nicht zerstört werden!

Ich will, dass ihr über Energie nachdenkt, was kommt euch in den Sinn? Das erste, woran ihr denkt, ist etwas Elektrisches, stimmt's? Natürlich ist das die üblichste Form von Energie, die existiert. Aber es gibt in euch eine Energie, die ihr jederzeit abrufen könnt, und die euch hilft, das Leben in die Richtung zu lenken, die ihr gewählt habt. Diese Energie ist eure Schwingung. Und hier kommt eine Anleitung.

Falls es euch noch niemand gesagt hat, sage ich es euch: Ihr seid kraft- und machtvolle Schöpferinnen und Schöpfer! Jeder einzelne Gedanke, den ihr denkt, formt euer Leben und eure Realität in einer Art und Weise, wie ihr es euch nicht einmal vorstellen könnt! Wenn ihr glücklich seid und das Leben in eurem Sinn zu verlaufen scheint, ist das deshalb so, weil ihr entsprechende Gedanken und Gefühle ausgesandt habt! Ihr tragt in euch eine positive und freudvolle Sichtweise und das mächtige Universum hat keine Wahl, als euch mehr davon zu geben.

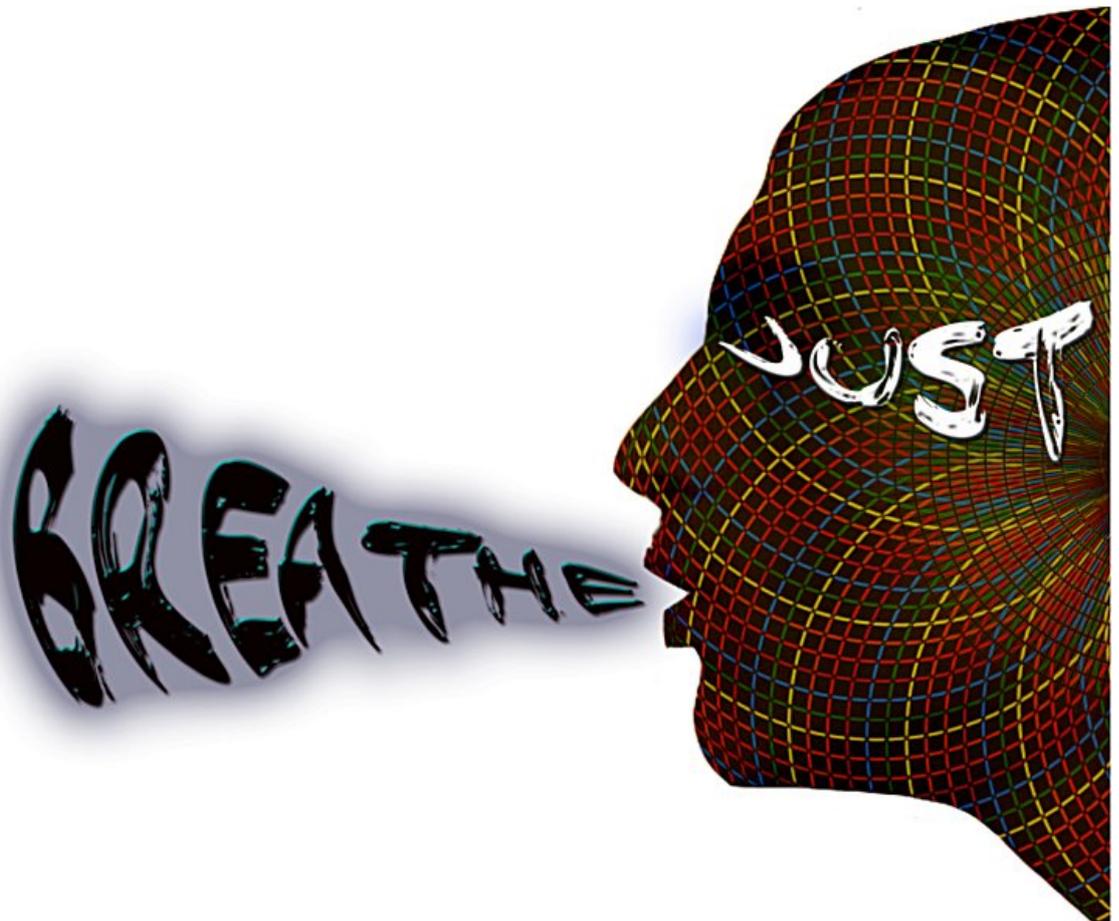
Aber Freunde, das kann auch gegen euch arbeiten! Seht, wenn ihr negative Einstellungen gegenüber dem Leben habt, dann klappt nichts in eurem Sinn, ihr übertrag auch diese

Schwingung und das mächtige Universum hat wieder keine Wahl, als euch mehr davon zu geben. Holla, das scheint jetzt etwas knifflig, richtig? Nun, das muss es nicht sein. Mit einfachen Anpassungen und einer dafür reservierten „Zeit für mich“, um zu lernen, wie die Schwingung oder Frequenz verändert werden kann, schafft ihr es auf eurem Weg, eine Meisterin, ein Meister zu werden im Steuern eurer eigenen Realität.

Zweifelsohne haben wir alle unseren Anteil an der Verzweiflung, am Ärger, am Verlust und so weiter erfahren, aber da gibt es gewöhnlich eine rettende Gnade, die, wie es scheint, sich genau dann zeigt und die Dinge um uns herum verwandelt, genau zur richtigen Zeit! Irgendwie, wie wenn Fußballspieler in einem Spiel ein „Ave Maria“ ausstossen, eine letzte Anstrengung, um das Spiel zu gewinnen. Diese rettende Gnade ist eine direkte Manifestation, die ihr erschaffen habt!

Was ist also das erste, was ihr tun könnt, um euch zu unterstützen, positivere Ergebnisse in eurem Leben zu kreieren? Werdet euch jetzt darüber gewahr, wie ihr euch eure Realität formt – dies ist der erste Schritt. Jetzt realisiert ihr, dass ihr immer die Zügel in der Hand gehalten habt und ihr sie in eurem Leben auch weiterhin in der Hand halten werdet, um zu steuern, wo und was ihr kreieren wollt. Das ist der Punkt, wo ihr anfangen könnt. Macht euch vertraut mit allem, was schon bekannt ist, ihr werdet anfangen, eure Denkmuster und Sprachmuster herauszufinden, und das ist in diesem Stadium wirklich wichtig!

## Die Kraft des Atems



So ist es nun Zeit, an die Umsetzung von all diesem zu gehen, um euch zu helfen in eurem Leben den Wandel zu manifestieren. Ich werde euch mit einem Werkzeug vertraut machen, das so tiefgehend ist, dass es beispielhaft die Kraft hat, euer Leben in einem Augenblick zu

verändern.

„Wenn ihr eure Welt im Inneren verändert, ändert sich die ganze Welt im Aussen.“ Wir haben den ganzen Kopf voll mit diesen Dingen, aber was bedeutet es wirklich? Es bedeutet, um deine Welt, deine Lebensumstände, dein Leben zu verändern, musst du grosse Veränderungen im Inneren vornehmen. Einer der unglaublichsten Wege, dies zu tun, ist das bewusste Atmen.

Es gibt eine Technik, auf die ich mich als Heiliges Atmen beziehe, und sie ist eine der kraftvollsten Werkzeuge, die ihr in eurem Gürtel mit Werkzeugen zur Selbstermächtigung haben könnt. Nun weiss ich, dass ihr fragt: „Warum sollte ich bewusst atmen? Ich atme wirklich jeden Tag, aber das verändert mein Leben nicht.“ Nun gut, wenn ihr dieses Atmen in der Art praktiziert, wie ich es lehren werde, werdet ihr den riesengrossen Unterschied sehen, zwischen der automatischen Funktion eures Körpers und dem es-in-die-Hand-nehmen und es zu kontrollieren. Es ist ähnlich dem Unterschied zwischen dem Autofahren mit einer automatischen Schaltung und einer 5-Gang Schaltung.

Ihr müsst nicht einmal etwas über den Mechanismus wissen, wie er arbeitet, um es anzuwenden. Das kommt später in diesem Artikel. Alles, was ihr wissen solltet, sind die ganz grundlegenden Dinge, und dann lernt ihr die Technik, die denkbar einfach ist.

Der Atem wird der G-Atem genannt. Das G steht für Gamma, das ist eine unglaublich starke Gehirnwelle, die als ein Ergebnis des zirkulierenden Atmens von euch erzeugt wird. Gamma ist der körpereigene Heilungsmechanismus und er hat die unglaubliche Fähigkeit, eure gesamte Perspektive, eure Situation, eure Stimmungslage, euer Schmerzniveau, eure Gesundheitsthemen, usw. anzuheben.

### **Der Atem beinhaltet 4 verschiedene Atemmuster.**

**Einatmen mit dem Mund und ausatmen mit dem Mund MM**

**Einatmen mit den Mund und ausatmen durch die Nase MN**

**Einatmen in die Nase und ausatmen aus der Nase NN**

**Einatmen in die Nase und ausatmen durch den Mund NM**

Jedes Einatmen und jedes Ausatmen sollte jeweils 3 Sekunden andauern. Der Zyklus ist abgeschlossen, wenn ihr 13 dieser Atemzüge gemacht habt. Beginnt mit dem vollständigen Ausatmen und Leeren der Lungen über euren Mund, achtet auch darauf, dass soviel Luft wie möglich aus dem Bauch entweicht und spannt dabei eure Bauchmuskeln an.

Nach der Beendigung dieser Atemsequenz werdet ihr euch abgekühlt, in der Ruhe und gesammelt fühlen. Ihr fühlt euch total entspannt, vielleicht auch etwas wie weggedriftet. Aber wisst, es entsteht euch kein Schaden, wenn ihr diese Atemübungen macht! Ihr möchtet es vielleicht die ersten Male im Sitzen ausprobieren, und wenn ihr dann Profis seid, könnt ihr es im Stehen, im Gehen, beim Laufen, beim Fitness ... machen, überall und jederzeit.!

Seid ihr bereit, es auszuprobieren? Schaut euch mein Video über das G-Atmen an oder geht weiter mit der farbigen Info-Grafik über das G-Atmen hier unten im Anschluss

Gut! Nun nehmt euch ein paar Momente Zeit, um euch zu erlauben, dass es sich in eurem Sein

verankert. Ihr könnt eure Augen schliessen, wenn, ihr mögt, oder sie offen lassen, es steht euch frei.

# The G Breath

Begin By Emptying Your Lungs All The Way Out Your Mouth Then Inhaling & Exhaling For 3 Seconds Each

---

MM: In the Mouth, out the Mouth;

MN: In the Mouth, out the Nose;

NN: In the Nose, out the Nose;

NM: In the Nose, out the Mouth;

MM: In the Mouth, out the Mouth;

MN: In the Mouth, out the Nose;

NN: In the Nose, out the Nose;

NM: In the Nose, out the Mouth;

MM: In the Mouth, out the Mouth;

MN: In the Mouth, out the Nose;

NN: In the Nose, out the Nose;

NM: In the Nose, out the Mouth;

MM: In the Mouth, out the Mouth...

Hold For 3, 2, 1...

...And Then Take a 1/2 Breath In...

Relax & Enjoy Often!



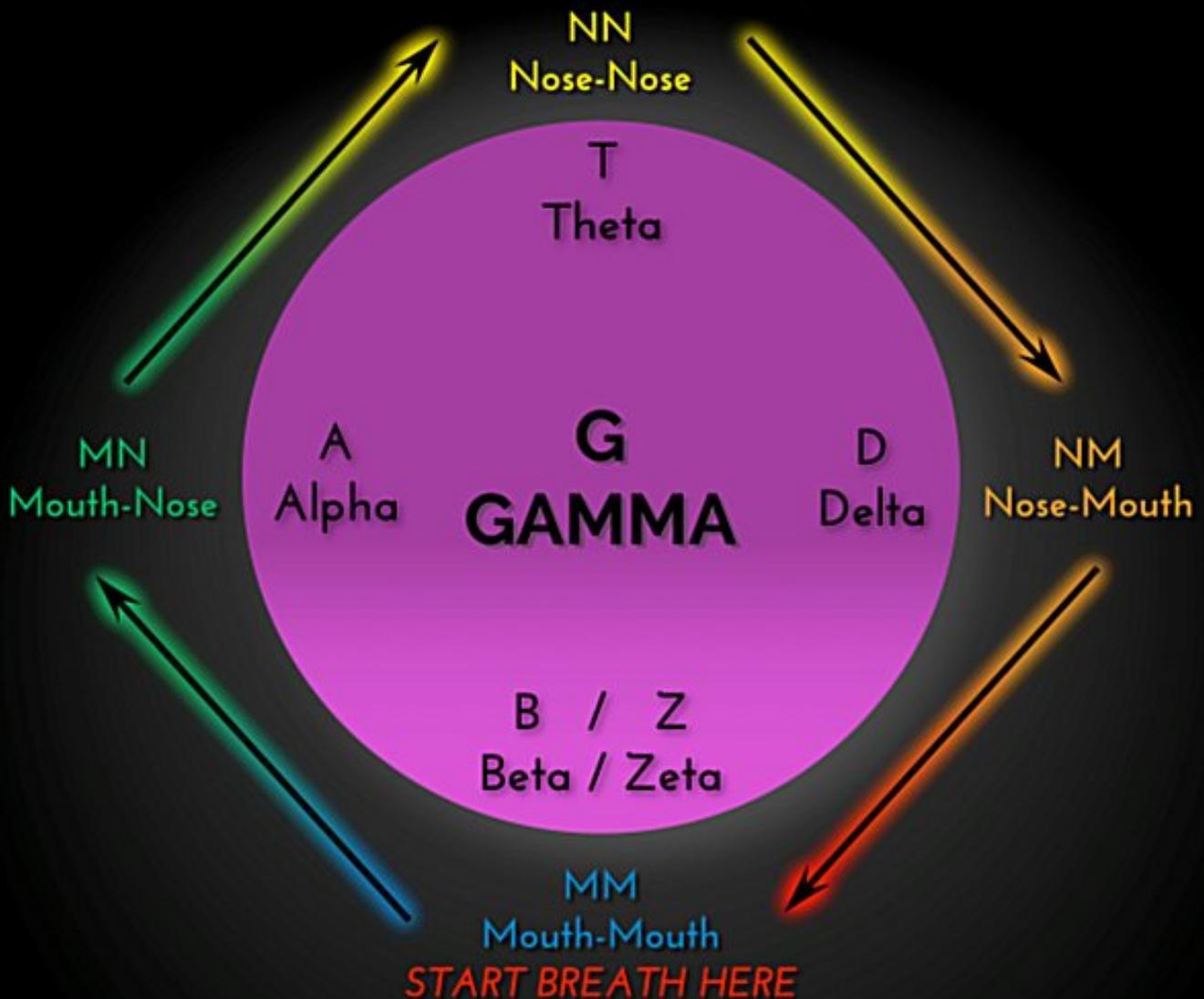
Click On The Code To Watch The YouTube Video



Kopf vor sich gegangen ist, deshalb werde ich einige technische Informationen mit euch teilen.

Während ihr diese Atemzüge gemacht habt, habt ihr 5 Zustände von Gehirnwellen durchlaufen. Diese Gehirnwellen waren: Beta-, Alpha-, Theta-, Deltawellen und die zweite Betawelle, Zetawelle genannt. Während ihr all diese Gehirnwellen durchlaufen habt, vervollständigte sich der Zyklus durch die Erschaffung einer Gammawelle im Gehirn. (Siehe unten stehende Info-Grafik) Diese Gammawelle wird von eurer Epiphyse erzeugt, die im Gegenzug die Freisetzung einer winzigen Menge des Neurotransmitters DMT auslöst. Vielleicht habt ihr schon vorher etwas über DMT gehört, das auch als Dimethyltryptamin bekannt ist, welches ein starkes Psychodelikum ist. Stellt euch vor, dass euer erstaunlicher Körper seine eigene psychodelische Droge herstellt!

# Breath & Brainwave Cycle Chart



THE FOLLOWING IS A BREAKDOWN OF THE 5 BRAINWAVE STATES & THE CORRESPONDING BREATHS ASSOCIATED:

Beta, Which Is Generated By The Mouth-Mouth Breath  
Alpha, Which Is Generated By The Mouth-Nose Breath  
Theta, Which Is Represented By The Nose-Nose Breath  
Delta, Which Is Represented by the Nose-Mouth Breath  
Zeta, or 2nd Beta, Which Is Again the Mouth-Mouth Breath  
Gamma, Which Is Produced By Completing The Cycle



Nachdem ihr dies nun herausgefunden habt, wird ein anderer neuronaler Transmitter offenkundig, nämlich GABA und das ist Gamma-Aminobutryl Säure. Das GABA sendet Signale an all eure Muskeln und teilt ihnen mit, sich zu entspannen, zu chillen, sich gut zu fühlen! Und an diesem Punkt wette ich mit euch, dass ihr euch ziemlich gut fühlt. Vielleicht sogar ein bisschen high und das ist gut Das ist genau das, was ihr fühlen wollt.

Nachdem ihr nun den G-Atem zum ersten Mal ausprobiert habt, fragt ihr euch vielleicht, wann es eine gute Zeit ist, ihn anzuwenden und wofür.

Nun, wie steht es damit, ihn einzusetzen, wenn ihr gestresst seid? Wenn wir gestresst sind, können wir nicht geradeaus denken, wir können wahrscheinlich nicht störungsfrei arbeiten. Diesen Atem zu praktizieren hilft, euren „Atem&Selbst“ wieder zu zentrieren und dann erscheint die Aufgabe nicht so entmutigend.

Wenn ihr energielos seid, wird der Atem euch auffüllen mit dieser schönen Gamma-Energie, nach der der Körper sich sehnt. Obwohl es euch entspannt hat, hat er dennoch die Kraft, euch Energie zu geben.

Wenn ihr euch krank fühlt, wird dieser Atem euch mit dem heilenden Gamma erfüllen und hilft euch, euch besser zu fühlen.

Wenn ihr eure routinemässigen Übungen durchführt, macht damit weiter und baut den G-Atem in eure Wiederholungen ein. Ihr werdet länger ausdauernde und sogar stärkere Muskeln aufbauen, die intelligenter sind. Tatsächlich könnt ihr mit der Geschwindigkeit herumspielen. Probiert es für 1 Sekunde aus, einatmen-ausatmen, probiert es 5 Sekunden aus, ein- und auszuatmen. Über die unterschiedlichen Ergebnisse werdet ihr erstaunt sein!

### **Aktiviere das YOUuniversum in dir**



Nun, da ihr euch ziemlich gut fühlt, lasst uns ein weiteres machtvolleres Werkzeug erkunden, das wir benutzen können, um unser Leben auf einer höheren Ebene zu leben, indem wir wirklich nur das anziehen, was wir wollen.

Lasst uns nun mit einer Übung anfangen! Wofür seid ihr dankbar in eurem Leben? Und wenn euer Verstand automatisch auf die „dunkle Seite“ gegangen ist, dann nehmt euch einen Moment Zeit und macht den kraftvollen G-Atem, durchläuft diese Gehirnwellen und kommt in den Gammazustand. Und dann frage ich euch erneut: Wofür im Leben seid ihr dankbar? Jetzt könnt ihr es sehen. Wenn ihr immer noch eine schwere grüblerische Zeit habt, geht zum allerersten Augenblick an eurem Tag zurück: „Ich bin heute aufgewacht“, ist das nicht etwas, wofür ihr dankbar sein könnt?

Jetzt denkt an etwas anderes, wofür ihr dankbar seid. Falls ihr gerade eine wirklich schwere Zeit habt, dann lasst euch in Erinnerungen zurückversetzen, als euer Leben von Freude erfüllt war und ihr im Einklang mit euch selbst wart. Geht weiter, schliesst eure Augen und lasst eure Gedanken wandern in die Zeit, als das Leben voller Energie war, wenn auch nur für einen einzigen Augenblick. Jetzt lasst uns die Energie daraus aufsaugen und in den Jetzt-Moment einfließen. Geht weiter und macht die Atmung.

Wie fühlt ihr euch, nachdem ihr nun die Atmung gemacht habt? Schliesst wieder für einen Moment eure Augen und holt euch diese Erinnerung zurück. Ist sie da? Hat sie sich verändert? Könnt ihr noch mehr wahrnehmen? Oder ist sie verschwunden? Sicher habt ihr irgendetwas davon gerade erlebt. Jeder Weg ist genau richtig.

Was genau geschieht nun, wenn ich euch so oft bitte, diese Atmung zu machen? Dies wird Aktivierung genannt. Es ist ähnlich wie beim mit dem Gesetz der Anziehung mit den Steroiden ist! Denkt ein paar Jahre zurück, als all die Bücher und Filme über das Gesetz der Anziehung populär wurden, gab es nur eine kleine Gruppe von Menschen, die damit Erfolg hatten; und ein Grossteil der Bevölkerung sah keine Wirkung. Und einer der Gründe dafür ist, dass ihr euch nicht nur ein besseres Leben „wünscht“, ihr müsst es aktivieren und da Energie hinein geben! Nun, was meint ihr? Diese Atmung in dieser Art auszuführen, macht beides! Genauer gesagt, diese Aktivierung macht beides.

Der aktivierende Schritt geht vom Atem aus: Er setzt eure Körper in Bewegung, um eine gewünschte Wirkung zu erzielen. Die Energie, um diesen Wunsch umzusetzen, wird durch die Freisetzung aus einer vergangenen Erinnerung gewonnen. Euer Körper lagert diese Energie überall ein und das ist der Grund, warum wir langsamer werden, wenn wir altern. Aber jetzt, jetzt, habe ich euch ein weiteres Werkzeug gegeben, das euch hilft, diese Energie wieder zu erlangen und sie zu benutzen- euer Leben in die Richtung zu lenken, die ihr wollt! Ernsthaft? Ja, wirklich, macht es.

Lasst es uns auch ausprobieren mit einer „Erinnerung aus der Zukunft“; einem Wunsch oder einer Leidenschaft. Lest es euch zuerst durch, dann lehnt euch zurück und schliesst eure Augen – ich werde euch dabei begleiten. Denkt an etwas, das ihr im Leben erschaffen möchtet, es muss kein grosser Wunschtraum sein, eher der nächste Schritt, den ihr gerne verwirklichen wollt! Konzentriert euch darauf. Was seht ihr? Wer ist bei euch? Wonach riecht es? Wie fühlt es sich an? Verfeinert eure 5 Sinne durch all diese Erfahrungen. Und wenn ihr spürt, dass ihr alles erfahren habt, öffnet eure Augen. Jetzt macht den G-Atem!

Wie fühlt es sich an? Ist gerade ein kleines Lächeln in euren Gesichtern zu sehen? Ich wette, ihr lächelt und wenn nicht, atmet noch einmal.

Diese Aktivierungen sind so konzipiert, euch voranzubringen. Wir alle stecken in angespannten Situationen. Wir alle machen Erfahrungen mit unerwarteten und gefürchteten Ereignissen. Aber wie wir damit umgehen und noch wichtiger sogar ist, wie wir darauf reagieren – das bestimmt unsere Zukunft. Je negativer wir auf eine Situation, die wir ablehnen, reagieren, desto mehr werden wir davon ziehen wir an. So arbeitet das Universum, und jetzt könnt ihr erkennen, wie es euch mit dem Gesetz der Anziehung verknüpft.

Jetzt, da ich euch ein weiteres Werkzeug gegeben habe, um diese Erfahrungen ins Positive zu verschieben, lasst uns noch eine Übung machen. Du hast gerade etwas ziemlich Mieses erlebt, sagen wir mal z.B. du bist mit einem geliebten Menschen in Streit geraten und sprichst jetzt nicht darüber. Wie könnt ihr dieses Erleben ins Positive verändern? Schliesst eure Augen und stellt euch das Ergebnis in der Zukunft vor, das ihr euch wünscht, in dieser Situation mit dem geliebten Menschen. Ist es Vergebung und Aussöhnung? Dann fokussiert euch darauf. Stellt es euch in eurem Geist vor, ähnlich wie Kinder, die „tun, als ob“ spielen. Versucht ,dabei alle 5 Sinne zu benutzen. Nun öffnet eure Augen und atmet einen Zyklus mit dem G- Atem. Dann geht zurück in der Erinnerung und stellt fest, wie es sich verändert hat. Nehmt zur Kenntnis, wie der Körper sich anfühlt.

Wenn ihr euch an diesem Punkt immer noch schlecht fühlt oder immer noch wütend seid angesichts der Erfahrung, atmet. Atmet bis ihr euch besser fühlt oder bis ihr gegenüber dem Erlebten neutral seid. Es könnte den Anschein erwecken, dass es viel Arbeit sei, aber ist es nicht mehr Arbeit, im Ärger zu verharren oder wütend zu sein?

Ihr könnt dieses unglaubliche Werkzeug der Aktivierungen jederzeit benutzen. Es sind kraftvolle, mächtige Schalthebel, und sie können euch helfen, eure Wünsche zu manifestieren. aber denkt daran, ihr solltet sie nach ihren Regeln anwenden, damit es funktioniert. Wenn eurer Körper mit der Anhebung beginnt, könnten neue Empfindungen auftreten, Kribbeln, Müdigkeit, sogar Schmerzen, aber seid deshalb nicht beunruhigt! Das ist der Frühjahrsputz in eurem Körper. Er gibt all die Schmiere und die Schlacken frei, die in eurem Leben waren. Man muss das Alte niederreißen, um Platz für das Neue zu schaffen!

Ihr Lieben, ich hoffe, dass es euch inspirieren wird, in eurem Leben riesige, tatkräftige Schritte zu unternehmen. Jetzt habt ihr noch ein paar mehr Werkzeuge in eurem „Wohlfühl-Werkzeuggürtel“, um damit euer Leben in die Richtung zu lenken, die gerade anliegt! Und es ist etwas, das euch nie mehr weggenommen werden kann. Es ist ein Geschenk an euch und die gesamte Menschheit!

Gratulation zur Aktivierung des YOUuniversums in euch! Möge es euch für immer verändert haben!

• *Über die Autorin: Sabrina Charles ist zusammen mit ihrem Ehemann Jim die Begründerin/Instruktorin von The YOUiverse mit Kursen. Der Kurs beinhaltet Anleitungen und Techniken, die von ihrem Mentor und Freund Core Love von Life Mastery entwickelt wurden. Sie sind selbsternannte Botschafterin für dieses unglaubliche Programm und das humanitäre Projekt.*