



Wie man sich energetisch schützt

- gratis eBook -

verfasst und geschenkt von

Anna Selma

www.DerZweiteBlick.at

Wie man sich energetisch schützt

Sich schützen zu können ist von großer Wichtigkeit in einer Welt wie unserer. Hier auf der Erde gibt es jede Möglichkeit zu Grenzübertretung, emotionaler, spiritueller und physischer Gewalt. Und es wird als normal angesehen, andere davon zu überzeugen, daß die eigene Sicht die beste und einzig richtige ist.

Sich selbst schützen zu können heißt, stark genug zu sein, um für sich selbst einzustehen und um seinen eigenen WERT zu wissen. Nur was als wertvoll angesehen wird, ist schützenswert! Niemand würde sich die Mühe machen, etwas völlig Wertloses zu schützen.

Meiner Ansicht nach ist die Fähigkeit, einen starken Schutz aufzubauen, ein Zeichen von Selbstkenntnis und damit von Selbstliebe, diese sind das selbe :o) Wissen wir, wer wir sind, sehen wir mit einem zwinkernden und nachsichtigen Auge auf unser Menschsein. Etwas sehr Gesundes und Heilsames!

Starke Erwachsene sind auch gute Vorbilder für die nächste Generation. Wir tun gut daran, Kinder und Jugendliche zu lehren, **daß es in dieser Welt lebensbejahende und lebensverachtende Impulse gibt.** Wird ihnen diese Unterscheidung klar vermittelt, gehen junge Menschen wacher und aufmerksamer durchs Leben. Somit sind sie besser in der Lage, sich selbst zu schützen und starke Erwachsene zu werden.

Eine junge Generation, die sich kein X für ein U vormachen läßt, ist genau das, was wir brauchen, um diese Welt zu einem friedlichen und schönen Ort FÜR ALLE, Menschen, Tiere, Bäume, Pflanzen, Mineralien zu machen. Wache junge Leute sind ein wahres Geschenk und ein gutes Gegenprogramm zur "Generation Null-Bock".

Nach meiner Erfahrung ist es ratsam, sich drei Arten von Schutz zuzulegen:

1.) den Schutz vor anderen Menschen und deren Agenda,

2.) physischen Schutz des Körpers,

3.) energetischen Schutz vor Wesen und Energien, die eine andere Stofflichkeit haben als wir und daher für die physischen Augen unsichtbar sind.

Für alle drei möchte ich in diesem eBook eine konkrete Herangehensweise geben. Danke, daß Du diese Zeilen liest! Deine Klugheit, Dich um Dich selbst zu kümmern, spricht eine deutliche Sprache. Das Bewußtsein, daß in manchen Fällen ein bewußtes Sich-Schützen eine gute Idee ist, macht uns zu mündigen Erwachsenen.

Es gibt in der Esoterik die Lehre, daß wir alle eins sind. Diese ist auf einem hohen geistigen Niveau richtig! - Nur leben wir auf diesem hohen geistigen Niveau unseren Alltag NICHT. Der spielt sich hier und heute, in der Dualität unserer 3D Welt ab.

Wir tun gut daran, das zur Kenntnis zu nehmen und entsprechend zu leben. Das bedeutet nicht, hohe spirituelle Wahrheiten zu verleugnen! Nein. Das bedeutet, einen klaren Geist zu haben, der intelligent ist und zuordnen kann, was wo hingehört.

Wenn wir uns weitgehend ungehindert von äußeren zerstörerischen und parasitären

Einflüssen entfalten können und klug genug sind, diese abzuwehren, kommen wir umso schneller in eine spirituell höherstehende Welt. Wenn sich unser Alltag dann dort abspielt, können wir wieder neu evaluieren, was nun Sinn macht und was in so einem Umfeld die geeignete Geisteshaltung ist.

Jeder, der Energien sieht, wird Dir sagen: Jemand, der sich nicht schützt, ist ein leichtsinniger Trottel ;o)))

In diesem Sinne, let's go:

● 1.) Schutz vor anderen Menschen und deren Agenda

Wir alle kennen das: Man hat sich einen schönen, gemütlichen Abend mit dem Liebsten vorgenommen und dann kam die Einladung zum Jubiläum von Tante Mizi. Man hat keine Lust hinzugehen. GAR KEINE Lust.

Aber man kann der Verwandtschaft nicht sagen: *Euer Gefeiere kann mich mal - zu Hause entspannen bringt mir eine wesentlich schönere Zeit!?*

Was tun wir also? Wir sagen, ja klar, wir kommen. Dann sitzen wir gelangweilt dort, wir kennen nur die üblichen Verdächtigen bei solchen Anlässen, denen wir sonst auch nie was zu sagen haben, nippen an unserem Getränk und passen auf die erst beste Gelegenheit, uns davonzuschleichen.

Nur: Das kann man der Tante Mizi doch nicht antun, daß man nach zwei Stunden wieder geht. Das wäre mehr als unhöflich! Sie würde sofort denken, man ist beleidigt auf sie! Oder das Essen hat einem nicht geschmeckt. Oder sie wäre betropfert, weil ein vorzeitiges Abhauen eine Beleidigung ihrer illustren Gästeschar wäre...

- Da fängt es an! Klar leiden wir, wenn der Chef unsere Grenzen übertritt oder unser Kind uns auf der Nase rumtanzt. Wo die Misere aber beginnt, ist einfach und klar sichtbar: **Wir haben zu wenig trainiert, Nein zu sagen und waren oft einfach zu nett.**

Nett zu sein ist gesellschaftlich gut angesehen. Nur leider ist man, wenn man nett ist, schnell der Ar... vom Dienst!? **Wollen wir uns vor Übergriffen, Grenzübertretungen oder vor der Agenda anderer Menschen schützen, fehlt uns schlichtweg die Übung darin, NICHT NETT zu sein. Sprich, die Fähigkeit Nein zu sagen.**

Nein kann man auf viele Arten sagen. Manche davon sind verletzend. Diese wollen wir nicht trainieren! Es ist gut, diese No-Go Versionen zu orten, wenn andere sie uns servieren. Aber selbst verletzende Neins auszuteilen, davon rate ich ab.

Wieso? Weil eine kränkende Art des Umgangs niemandem hilft und schon gar keinen Schutz bringt. Sondern statt dessen Unfrieden und geknickte Herzen.
(Zu dieser Faustregel gibt es eine Ausnahme, dazu kommen wir später...)

Damit es Dir leicht und flüssig von der Hand geht, ein integeres aber total wohlwollendes Nein zu geben, hab ich hier einige Arten des "liebvollen Neins" zusammengefaßt:

★ Für jedes liebevolle Neinsagen gilt:

- **Sei aufrichtig.** Lügen haben kurze Beine und sind ganz allgemein stressig.
- **Sei wertschätzend.** Rüpel sind keine wünschenswerten Zeitgenossen ;o)
- **Zögere nicht ewig raus,** auf Einladungen, Forderungen und Anfragen zu antworten, sondern sei rasch, mit freundlichen Worten, die aber klar sind.
- **Du brauchst Dich nicht zu entschuldigen,** als erwachsene Person kannst Du tun, was Du willst.
- **Wenn Du kannst, gib einen Grund an.**
Aber bitte nur, wenn dieser respektvoll transportiert werden kann ;o))

Hier ein paar konkrete Antworten, die universell anwendbar sind. Diese sind klar - aber nicht schnippisch oder kränkend. Bevor Du ein Nein aussprichst, sag immer zuvor etwas Anerkennendes und Wertschätzendes. Das ist wichtig, leicht gemacht und zeigt Respekt.

★ Liebevolles Nein zu Familien Anlässen und Einladungen:

"Ich freue mich so, daß Ihr/Du an mich gedacht habt/hast! So schön, daß es dieses Fest gibt, So-Und-So wird sich sehr über die Feier zu seinen Ehren freuen. Ich bedanke mich sehr für die Einladung, aber ich werde nicht dabei sein."

Wird nun nachgefragt, warum Du nicht dabei sein wirst, zeigt das,

- **daß man es von Dir gewohnt ist, daß Du ja sagst** :o)

Reagiere also nicht ärgerlich, wenn jemand nachbohrt!

- Ich habe mich dazu entschieden, daß so ein Nachfragen - wie, wo, was, wieso kommst Du nicht!? - davon zeugt, daß die Person mich aufrichtig vermissen wird.
Ich sehe das also gerne **als Kompliment.**

- Eine andere Variante ist, daß die Nachbohrerei im Grunde vermittelt: Ich würde den Event auch gern spritzen, sag mir, wie Du Dich davonstiehlst, dann weiß ich, was ich nächstes Mal selber sagen kann, um zu stiften :oD - Du hast also **Vorbildcharakter.**

Wie auch immer, bitte **reagiere nicht ärgerlich**, wenn Dein liebevolles Nein Mißtrauen und Nachfragen hervorruft.

Es ist ABSOLUT LEGITIM, ein Rückzugsbedürfnis bekannt zu machen.

Je nachdem, was auf Dich zutrifft, könnte die Antwort sein:

- *"Mein Beruf ist sehr stressig. Ich habe täglich mit Dutzenden Leuten zu tun. Daher habe ich mir für dieses Jahr vorgenommen, die Abende zu Hause zu verbringen."*

- *"Da ich im Beruf sehr viel sitze, ist es für mich nötig, 4 Mal die Woche Sport zum Ausgleich zu machen. Auf dieses Training möchte ich nicht verzichten, weil es mir sehr dabei hilft, die chronischen Rückenschmerzen in Schach zu halten."*

- *"Seit meiner Krankheit habe ich einen neuen Lebensduktus. Mein Ruhebedürfnis hat stark zugenommen. Abende zuhause halten mich gesund und helfen mir, einen gesunden und entspannten Alltag zu leben."*

- *"Für diesen Abend habe ich ein Meeting, das seit Wochen feststeht. Da es schwierig war, alle Beteiligten zusammenzubringen, möchte ich diesen Termin nicht versäumen."*
(Bitte nur sagen, wenn das <wirklich> der Fall ist!?)

- *"Da mein Alltag sehr viel von mir fordert, schaffe ich mein Pensum nur mit viel Schlaf und Abenden mit Rückzug. Ich werde nicht kommen. Vielen Dank für die Einladung nochmals, darüber hab ich mich sehr gefreut!"*

Zu vermeiden sind Aussagen, daß jemand oder etwas anderes WICHTIGER oder WERTVOLLER ist, als der angebotene Event. Das wird als kränkend empfunden.

Überlege immer, was Du selbst hören und nicht hören wollen würdest. Eine Absage wie *"Nein, ich komm nicht"* ist genauso ungehobelt wie *"Da bleib ich lieber zuhause bei der Eva, die ist für mich bessere Gesellschaft"*.

Diese Form des Umgangs erschafft kein schönes menschliches Miteinander.

Gib der Person, die Dich einlädt die Aufmerksamkeit, die sie verdient hat! Offensichtlich wird Deine Präsenz als angenehm und schön empfunden, bitte gehe wertschätzend mit diesem Geschenk um.

Was man recht häufig hört ist *"Nein, da hab ich keine Zeit!"* - und ganz ehrlich, dieses Nein finde ich persönlich doof. **Man hat IMMER Zeit. Die Frage ist nur wofür.**

Ein "Ich hab keine Zeit" sagt nicht, daß man tatsächlich keine Zeit hat, es sagt, die ausgesprochene Einladung ist weit unten in der Prioritätenliste.

Weil ich das so empfinde, ist für mich die "keine Zeit Ansage" kein liebevolles Nein. Hast Du für einen Event tatsächlich keine Zeit, dann sag nicht "Ich hab keine Zeit", sondern erzähle, - wahrheitsgetreu natürlich! - daß Du gerade mitten in diesem neuen spannenden Projekt steckst und daß Du daher auch an den Abenden dransitzt, um es termingerecht fertig zu kriegen.

Ich bin selber eine vielbeschäftigte Person, die gerne 10 Teller auf einmal jongliert :o)) Daher bin ich die erste, die sagen könnte, "Weißt Du was, ich hab keine Zeit".

Statt dessen übe ich mich in der Kunst des liebevollen Neinsagens, indem ich genau erzähle, welche Teller gerade rollen, wie schlecht ich das schaffe, sie alle oben zu halten - wie viele mir in der letzten Zeit tatsächlich runtergefallen sind... und wie geehrt ich mich trotzdem fühle, daß die Person an mich gedacht hat, mich einzuladen, obwohl ich so ein Partymuffel und stures Arbeitstier bin ;oD

Mit anderen Worten: Sei ehrlich, erfrischend wie Prosecco und sei Dir nie zu schade, Dich selber zum Deppen zu machen. Das machst Du nämlich sowieso, wir alle machen das ständig! Aber so passiert das - wenigstens teilweise - bewußt :o))))

★ **Liebevolles Nein bei der Arbeit:**

Diese Variante hab ich auf die harte Tour lernen müssen. Durch die Art bestimmter Kollegen im Dienst habe ich mich chronisch überlätscht gefühlt. Jedes Mal fühlte ich mich als total unfähig und echt schlecht, wenn ein gewisser Kollege auch nur den Mund aufmachte. Ich war völlig im Opfertum. - *Sooo gemein, diese Leute, buhuuuuu!!!*

Dann kam mir die Idee, daß ich doch sonst auch recht wehrhaft bin. Wieso das nicht hier einsetzen? Ich nahm mir also vor, nicht wie sonst immer fürchterlich nett zu sein. Richtig abweisend wollte ich aber auch nicht sein, immerhin sind wir Kollegen. Ich eierte also eine Zeit mit diversen Ausreden durch die Gegend, bis mir dämmerte, daß das ein blöder Zirkus und im Grunde feig von mir ist.

Schließlich kam mir der erleuchtende Gedanke, daß Neinsagen schon der richtige Weg ist, - aber eben ein AUFRICHTIGES Nein, kein halb gemogeltes, feiges oder ausweichendes.

Die beste Variante, die ich für mich fand ist:

- **zuerst ehrlich empfundene Wertschätzung ausdrücken,**
- **das Nein platzieren und**
- **dann alternative Lösungen anbieten.**

Wirst Du wegen einem Projekt gefragt, das Du nicht machen willst, könnte Dein liebevolles Nein so aussehen:

- *"Ich fühle mich sehr geehrt, daß ich für dieses Projekt gefragt werde, vielen Dank! Momentan bin ich noch mit dem anderen Projekt beschäftigt. Wenn ich dieses neue noch dazunehme, wird das erste noch etwas länger dauern. Wo wird meine Arbeit dringender gebraucht momentan?"*

(Du zeigst Deine Grenzen auf und läßt die Entscheidung beim Vorgesetzten)

- *"Dieser Auftrag für unsere Firma ist eine bedeutende Sache, vielen Dank, daß ich zur Teilnahme gefragt werde! Dieses Projekt fällt nicht genau in meine Expertise. Ich möchte dort arbeiten, wo ich exzellente Skills habe. Für dieses Projekt fühle ich mich nicht als die optimale Besetzung. Soll ich damit trotzdem fortfahren oder können wir nochmal nach Alternativen suchen?"*

(Du zeigst Kooperationsbereitschaft, hast aber das große Ganze im Auge und läßt die Entscheidung beim Vorgesetzten)

- *"Ich habe heute morgen schon von Frau X von diesem neuen Auftrag gehört. Danke, daß meine Mitwirkung erwünscht ist. Offen gesprochen habe ich mit diesem Projekt etwas Bauchweh. Können wir nochmal besprechen, ob wir nicht Punkt X **anders und besser** gestalten können? Meine Erfahrung ist, wenn man diesen Punkt umgehen kann, wird es viel angenehmer für alle Beteiligten."*

(Du hast berechtigte Bedenken und zeigst fachliche Expertise und läßt die Entscheidung beim Vorgesetzten)

Alle diese Antworten haben gemeinsam, daß Du MIT den anderen an die Sache herangehst, nicht GEGEN sie.

Achtung: In der Arbeitswelt gibt es Hierarchien. Betrachte genau, wo Dein Platz dort ist. Überschreitest Du, was Dir in dieser Position an Entscheidungsgewalt zusteht, kann ein

Nein erhebliche Nachwirkungen haben. Man kann sich damit im Klartext den Job versauen.

Bitte entscheide immer klug, wo auf der Hackleiter Du angesiedelt bist und welchen Bewegungsspielraum Du hast. Gesprächsbereitschaft zu signalisieren ist **IMMER** gut! Wenn Du wertschätzend gute Gründe für Dein Nein vorbringst und das Gespräch suchst, machst Du es der anderen Seite schwer, Dein Nein zu übergehen.

Je mehr Du Dich darin übst, ein klares, nicht zickiges und authentisches Nein auszusprechen, desto leichter wird es Dir fallen, daß Dir die richtigen Worte zufliegen. Anfangs fühlt sich das sehr ungewohnt an, Nein zu sagen, wenn man bisher ein "netter Esel" war. Gewöhne Dich an diese gewisse Seltsamkeit. Sie tritt überall dort auf, wo wir alte Verhaltensmuster gegen bessere ersetzen.

Übung macht den Meister - auch in diesem Fall.

★ Wann ist ein NICHT liebevolles Nein angebracht?

Ein wichtiges Kapitel. Tatsächlich gibt es Ausnahmen zu der vorhin aufgestellten Faustregel, daß ein liebevolles Nein besser ist als ein harsches Nein.

In diese Kategorie gehören verneinende Antworten gegenüber:

- Menschen, die ignorieren, daß man schon mehrmals liebevoll Nein gesagt hat,
- Menschen, die wiederholt respektlos (re-)agieren,
- Menschen, die ein Nein nicht hören und trotzdem penetrant weitermachen,
- gewohnheitsmäßige Grenzübertreter, die man nicht vermeiden kann, mit denen man auskommen muß.

Ich erinnere mich gut an meine Teenagerzeit. Wir hatte ein Vierteltelefon mit 3 anderen Nachbarn, dieses Gerät stand bei uns im Flur. Jeder hörte also, wann es läutete und was gesprochen wurde, denn alle Zimmer gingen in diesen Flur.

Ganz egal mit wem ich telefonierte, meine Mutter wollte immer wissen, mit wem ich was besprochen habe. Das brachte mich zur Weißglut. Erstens, weil sie sowieso neugierig jedes Wort mitgehört hatte und zweitens, weil ich ihr schon hundertmal gesagt habe, *daß sie das nichts angeht. Ich frag sie das bei ihren Telefonaten auch nicht!? Warum mach ich das nicht? Weils mir herzlich wurscht ist, mit wem sie was redet. Mein Leben ist viel zu interessant, als daß mich ihr Kram interessieren würde.*

Ein gewöhnliches "Nein, das möchte ich für mich behalten", kam einfach nicht und nicht bei ihr an. Mein NICHT liebevolles Nein nach empfundener Grenzübertretung war:

1.) Ich kaufte von mühsam durch Babysitten selbst verdientem Geld ein langes Kabel und telefonierte nur mehr im Windfang (Worte schienen nicht auszureichen, **ich schritt also zur Tat**) und

2.) ich schmiedete Pläne, wie ich da so schnell wie möglich ausbrechen konnte und zog mit 16 Jahren weg (**ich schritt also MASSIV zur Tat**). - Zugegeben waren da noch mehr ignorierte Neins im Spiel...

Jedenfalls war das die beste Entscheidung meines jungen Lebens ;o)))

★ **Mein Rat wäre also für Fälle, wo ein liebevolles Nein wiederholt überhört wird:**

- Versuche, **verbal noch präziser** zu sein und **genauer zu sagen**, was Sache ist,
- bleibe dabei bei Dir. **Ich-Sätze sind sehr viel besser als Du-Sätze.**
- Wird auch ein wiederholtes und begründetes Nein übergangen **schreite zur TAT.** Überlege, welche Alternativen es gibt und werde kreativ. Hier gibt es keine Limits! :o) Es FINDET sich eine Lösung, selbst wenn sie erst mal aufwendig ist.

Sieh Dich bitte nie als Opfer. Es hilft, die ignorante andere Person als "Endgegner dieses Levels", wie bei einem Computerspiel, zu sehen.

Und nimm Dir vor, den zu besiegen, damit Du ins nächste Level kommst ;o)

Je mehr Du Dich darin übst, andere Menschen auf gesundem Abstand zu halten, desto leichter wird es Dir fallen, Deine Grenzen auch energetisch zu beschützen.

Wir alle brauchen einen "Schutzraum zur Welt". Wird dieser durch Forderungen anderer bedroht und übergangen, stehe deutlich für Dich ein.

Sei so sparsam wie möglich mit NICHT liebevollen Neins, sie sind die letzte Bastion.

Du bist stark und hast Schutz verdient! Gib ihn Dir.

● **Physischer Schutz des Körpers**

Deinen Körper und Dein Reich geschützt zu wissen ist super wichtig! Der Ruf nach physischem Schutz erscheint in unserer westlichen Welt, wo Leute nicht mit Waffen herumrennen, erst mal exotisch. Aus meiner eigenen Erfahrung weiß ich aber, daß es von MASSIVEM Wert ist, wenn man weiß, daß man in der Lage ist, sich selbst zu beschützen, so das notwendig sein sollte.

Als Kind wurde ich gerne in Streits meiner großen Brüder involviert. Teils einfach so und teils, weil ich mich wohl provozierend verhielt. Was darin endete, daß vor allem mein ältester Bruder gerne seine Aggressionen an mir ausließ.

Wann immer es ging, schlug ich akustisch Alarm. Ich ging nach Möglichkeit sofort petzen oder brüllte los, um mir den aggressiven Bruder vom Leib zu halten. Funktionierte ganz prima - ich schaffte es wohl recht gut, eine unschuldige Miene zu machen :o)

Das klappte allerdings NUR, wenn ein Erwachsener in der Nähe war. Das war oft NICHT der Fall und wir waren uns selbst überlassen. Ich wurde von meinen Brüdern in Abwesenheit von Aufsichtspersonen in Brennesseln geworfen und an den Haaren gezogen und ich bekam durchaus Schrammen von Prügeleien ab.

Diese Szenarien wiederholten sich - allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt. Eines Tages entdeckte ich, daß ich BEISSEN konnte. Das half ungemein. Blitzschnell griff ich nach dem Handgelenk des betreffenden Aggressors und biß herzhafte zu. - Der Rest ist Geschichte :o)))

Der Effekt war verblüffend und ich lernte so im zarten einstelligen Alter, daß ich immer eine effektive Notwehr bei mir hatte: spitze Zähne und Schnelligkeit.

Da ich, wie schon erwähnt, ein recht rebellischer junger Sturkopf war, habe ich schon mit 14 Jahren beschlossen, die Abende gehören mir und ich komme nach Hause, wann es mir paßt. Und nicht, wann ich zu Hause sein soll ;o)

Meine Mutter ängstigte sich zu Tode, wenn ich nachts alleine zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs war. Noch dazu im Dunkeln und weitgehend ohne Straßenbeleuchtung. Ich kann nicht behaupten, daß ich irgendwem anderen empfehlen würde, es mir nachzumachen oder seinem Kind etwas Derartiges durchgehenzulassen. Was mir immer Mut gab und wieso ich selber nie ängstlich alleine im Dunkeln war ist, daß ich weiß, wie schnell ich rennen bzw. fahrradfahren kann (- und beißen ging ja schließlich auch immer noch!!!).

Nachdem ich regelmäßig kontrollierenden Polizisten, die Radfahrer ohne Licht ahndeten, davonfuhr (weil meines ständig kaputt war!), wußte ich, daß ich die Staatsgewalt mit Wadelkraft prima abhängen konnte - wenn es gerade mal sein mußte. Und wenn ich es schaffte, der Polizei davonzuradeln, dann konnte ich das bei jedem anderen erst recht! ;o)

Was ich hier sagen will ist Folgendes:

Physische Fitness ist ein entscheidender Faktor, um Deinen eigenen physischen Schutz zu gewährleisten!

Wer jede Woche 70 Stunden im Bürossessel sitzt, wird wenig Chance haben, einen Angreifer durch Dauerlauf abzuhängen oder zurückzuschlagen, wenn jemand nach der Handtasche greift.

Was einem ein physisch wehrhaftes Mindset gibt, ist Kampfsport. Im Karate ist der höchste Kampf der, der nicht stattfindet. Und doch bereitet man sich darauf vor, daß einer stattfinden *kann*, wenn man Pech hat.

Kampfsport verhilft zudem zu einem ruhigen Geist, Fitness und einer Lebendigkeit, die einem eine sitzende Lebensweise niemals geben kann. Zudem hat man den Vorteil, daß man in der Gruppe trainiert. Läßt man das Training schleifen und kriegt man den Ar... zwei Wochen lang abends nicht von der Couch, werden die anderen Gruppentrainerer das bemerken und einen telefonisch tyrannisieren :o) Gruppensport ist also massiv hilfreich für Menschen, die von sich wissen, daß Disziplin für Sport nicht so ganz ihre Stärke ist.

Physische Abwehrkräfte hat man durch eine vernünftige Lebensweise mit viel Bewegung und an der Luft sein. Und sag jetzt nicht: *Dafür hab ich keine Zeit!?*

Wenn Du Dir diese Zeit nicht nimmst, wenn Du also ein gesundes, vernünftiges Leben super weit unten in der Prioritätenliste parkst, brauchst Du Dich nicht wundern, wenn andere Leute Deine Grenzen übertreten!? Dann spiegeln Dir andere nur, was Du mit Dir selbst anstellst: Du übertrittst Deine eigene Grenze und stellst andere Dinge VOR Gesundheit, Wehrhaftigkeit, Stärke und Fitness. Langfristig ist das unklug. Davon rate ich also ab.

Ein gesunder, fitter Körper ist UNERSETZLICH, das Kostbarste, was wir besitzen können. Als jemand, der mehrfach lebensbedrohlich krank war kann ich Dir das aus allererster Hand versichern.

Schau bitte gut auf Dich. Unterschätze niemals den positiven Effekt, der entsteht, wenn Du physische Stärke und Wehrhaftigkeit trainierst!

● **3.) Energetischer Schutz vor Wesen und Energien, die eine andere Stofflichkeit haben als wir und daher für die Augen unsichtbar sind.**

Zu diesem Thema bekomme ich tatsächlich die allermeisten Anfragen! Dieses Kapitel ist der Grund, wie es zu diesem eBook kommt, Zuschrift um Zuschrift trudelte bei mir ein mit: *"Was kann ich tun, um mich energetisch zu schützen?"*

Das Wichtigste vorweg: Hast Du fleißig Neinsagen und Deine physische Wehrhaftigkeit trainiert, wird es Dir hier leicht fallen, auch energetisch abwehrkräftig zu sein!

Starke Wehrhaftigkeit in 3D ist eng verknüpft mit starker Wehrhaftigkeit in 4D.

Wenn mich in Sitzungen jemand auf energetische Angriffe anspricht, war meine Antwort zumeist eine Frage: *Wieviel Sport machst Du?* Die Antwort war normalerweise: **NULL**. Der verblüffende Durchschnitt von 100% meiner nicht wissenschaftlichen Feldstudie brachte mich dazu, einen Zusammenhang zwischen physischer 3D Abwehrfähigkeit und geistiger 4D Schutzkraft zu erkennen.

★ **Rat Nr. 1: Hast Du ein energetisches Schutzproblem, übe Neinsagen und mach Sport, schau daß Du fit bist.
Nimm Dir Zeit dazu, emotionale und körperliche Stärke aufzubauen.**

Neinsagen stärkt Deinen Willen, Dein Leben nach Deiner Façon zu gestalten, selbst am Steuer zu sitzen. Dieses gelebte Durchsetzungsvermögen stärkt Deine Abwehr. Schaffst Du es, regelmäßig Sport zu machen, erlebst Du, wie Dein Körper durch Training gesund und fit wird. Im Spirituellen funktioniert es analog.

Training, Fokus und Disziplin auf das, was man erleben bzw. erreichen will, sind der Schlüssel auf allen Ebenen.

★ **Rat Nr. 2: Übe Dich darin, Dich zu entkoppeln.**

Für gewöhnlich haben wir alle tausend Dinge im Kopf. To-Do Listen genauso wie gewohnheitsmäßige Selbstvorwürfe, daß wir etwas hätten anders tun, sagen oder entscheiden sollen, sowie negative Selbstgespräche, daß wir viel zu dünn / dick / langsam / wenig schlagfertig (*bitte Lieblingskomplex einsetzen*) - und sowieso überhaupt daneben sind.

Ein Geist, der dauernd von hundert Dingen gleichzeitig belagert wird, ist schwach und hat wenig Schutzkapazität. Lerne, die Gedanken zu stoppen.

Dafür gibt es eine Million Wege, ich empfehle es, hierfür den Atem zu nutzen.

Die einfachste Variante ist: 3 Mal ganz tief ein- und auszuatmen und dazu STOP zu sagen - innerlich oder äußerlich. Wichtig ist, daß Du das **mit Autorität** machst, sonst wirkt Dein STOP etwa so gut, wie die mahnenden Worte eines unsicheren Erwachsenen, den die Kinder hänseln und an der Nase herumführen.

Möchtest Du eine genaue Anleitung, wie Du den Geist mittels Atem gezielt beruhigen kannst, empfehle ich Dir den eKurs "Weg nach Innen", da gebe ich meine persönliche Variante hierfür weiter.

Für welche Variante Du Dich entscheidest, die Gedanken zu stoppen, ist egal.

**Hauptsache Du wählst und trainierst eine, die für Dich funktioniert und die Du gerne übst. Denn auch hier gilt:
Ohne Übung läßt sich dauerhaft kein starker Schutz aufbauen.**

Eine starke Abwehrkraft bekommt man nicht von selbst und niemand macht das für Dich!

Die Fähigkeit, den Geist zur Ruhe zu bringen, ist wie ein Muskel. Je öfter man dran ist und die nötige Arbeit bzw. gewählte Übung macht, desto stärker werden die Abwehrkräfte.

★ **Rat Nr. 3: Visualisiere ein Ei um Dich herum.**

Dieses ist aus dichtem unsichtbarem Material, wie eine Panzerweste aus Glas. Wichtig ist, daß Du nicht eine Kuppel als Schutz anvisierst. Die Kuppel ist unten offen! Über den Boden kann also hereinkommen, was will! So etwas wie ein Fußboden ist für ein 4D Wesen KEIN Hindernis. **Die Form um Dich herum soll unbedingt geschlossen sein.**

★ **Rat Nr. 4: Sag "Ich bin stark, niemand kann mir irgendwas!"**

Wir werden zu hilflosen Opfern erzogen - das macht uns sehr angreifbar. Indem Du Dich daran erinnerst, wie stark Du tatsächlich bist, verlieren Angriffe negativer Wesen und Energien augenblicklich ihren Schrecken.

Du bist in Deiner Essenz das, was als Gott bezeichnet wird. Wer sollte Dir also Schaden zufügen können? Ohne Dein Einverständnis ist das nicht möglich! **Wehrlosigkeit und Ängstlichsein sind besondere Arten der Einverständniserklärung.** Entziehe diese VÖLLIG, indem Du Dir innerlich oder äußerlich sagst, daß Du stark bist, Dir niemand was kann und daß DU hier bestimmst, was geschieht.

4D Wesen (oder noch höherdimensionale, die man an ihrer immensen Größe erkennt) können sehr furchteinflößend aussehen und sich erschreckend anfühlen. Fall nicht darauf herein, tatsächlich zu glauben, daß das mächtige Wesen sind. Das sind sie nämlich durchwegs NICHT.

DU hast einen 3D Körper, DU kannst hier handeln. DU kannst Deiner Gedanken Herr werden. DU kannst eine starke Physis aufbauen. DU kannst stark Nein sagen. DU kannst Grenzen aufstellen. - Und das nicht nur mit einem langen Telefonkabel ;o)

DU bist hier das mächtige Wesen. Ein Schöpfergott im Narrenkleid ;o)

Das ist unser Schicksal hier. Wir halten uns für arme Würstchen, ausgesetzt, wem immer es einfällt, uns zu pisaken. *Das ist aber nichts als eine angelernte Illusion.*

Ich sags gleich, ich mag die Bibel nicht. Trotzdem muß ich hier eine Story anbringen. Man sagt Jesus nach, daß er einem Kranken sagte: *"Steh auf, nimm Dein Bett und geh."* Und der nächste Vers heißt: *"Und sogleich wurde der Mensch gesund, nahm sein Bett und ging."*

Genial, was? SO funktioniert das nämlich wirklich! Es steht hier nicht, der Mann wurde ZUERST geheilt und dann wurde ihm gesagt, so haub ab, Mann! - Nein. Zuerst sagte man ihm: Haub ab, Mann - und DARAUFHIN wurde er gesund.

Wie gesagt, ich hab's so gar nicht mit der Bibel. Diese Story gefiel mir aber immer sehr,

weil sie einfach deutlich zeigt, wie es ist: Zuerst wird ein **autoritärer Befehl gegeben und DANN erfolgt**, was befohlen wurde.

DAS ist der ALLERALLERBESTE Umgang mit ungebetenen energetischen Gästen, negativen Gedanken, unerwünschten Strahlungen, Flüchen und mißgünstigen Energien.

Sag: *"HAU ab, Du bist eine Wurst, eine Witzfigur, ein Nichts.
Du hast in meinem Leben nichts zu suchen, VERPISS DICH!"*

Kraftausdrücke heißen Kraftausdrücke, weil sie KRAFT ausdrücken.

Geize nicht mit ihnen, wenn Du einen Angriff abwehren mußt. Falls Dir das schwer fällt und Du noch nicht so üppig trainiert hast, Nein zu sagen und Deinen Körper fit zu halten und wenn Dir im Moment nicht die richtigen Worte einfallen, dann bleib bei dem Satz oben: *Nimm Dein Bett und geh! Hau ab, Mann! (- Du Sau!?)*

:oD

Ich weiß, Flüchen gehört sich nicht. Aber bitte mach es im Fall eines Angriffs. Da ist deutlich, klar und unmißverständlich.

Und es gibt kein Kleingedrucktes - sondern nur GROSSBUCHSTABEN :o))

Der Schlüssel für energetischen Schutz ist, daß Du zu verstehen beginnst, wie stark und machtvoll Du bist. Daß Du irgendwem aus 4D ausgeliefert bist, ist eine Illusion. Setze Dich zur Wehr, indem Du einen Befehl gibst.

Dieser soll klar und deutlich sein und er wirkt umso stärker, wenn Du ihn mit *berechtigter* Aggression unterlegst. Wer Deine Grenze übertritt und ungebeten meint, den Gruselpeter vor Dir spielen zu müssen, hat sich selbst entschieden, Deinen Zorn abzukriegen. Laß ihn zu, er stärkt Deine Abwehrkraft.

Wenn Du ungute Energie geschickt bekommst, empfehle ich Dir, diese zurückzuschicken. Die Geister scheiden sich, in welcher Voltstärke das geschehen soll.

- Du kannst **regulär zurückschicken**, was Dir gesendet wird, indem Du sagst: *"Zurück, wo Du hergekommen bist!!!" (- Du Sau!?!?!)*

- Du kannst aber auch **einen Zahn zulegen** und bestimmen, daß das, was man Dir geschickt hat, 3-fach oder 10-fach verstärkt zum Absender zurückgeht. Also: *"Zurück, wo Du hergekommen bist (- Du Sau!?!) aber mit 3- (oder 10-) facher Stärke! Jawohl!!!"*

Höher würde ich persönlich nicht gehen, da ich Angst hätte, daß Häuser abbrennen oder Köpfe durchschmoren würden. Solcherlei Befehle sind SEHR KRAFTVOLL. Unterschätze das bitte nicht. Also von *3000-fach zurück* nehme ich bewußt Abstand... ;o)

Wir sind am Ende dieses Ratgebers angekommen. Ich hoffe, es waren wertvolle Impulse für Dich dabei. Vielen Dank :o)

Noch mehr gratis Hilfestellungen findest Du auf DerZweiteBlick.at und ich würde mich sehr freuen, wenn ich Dir mit einem meiner eKurse und Seminare zusätzlich weiterhelfen kann. Bis dann :o)

Gruß von Herzen, alles Liebe,
Anna Selma

www.DerZweiteBlick.at