



---

# TIPPS FÜR EIN GESUNDES, BEWUSSTES, FREIES UND SELBSTBESTIMMTES LEBEN

---

Marc Intert

2022

## *Liebe, magische und freie Seele!*

Ich freue mich sehr, dass DU den Weg in **ein gesundes, bewusstes, freies und selbstbestimmtes Leben** gehst. Als Unterstützung habe ich für DICH ein paar Tipps zusammengefasst.

Du erhältst 12 Tipps, die dir dabei helfen, dein **Immunsystem** zu stärken. Im Anschluss findest du eine **Atemübung**, mit der du in deinem Alltag mehr **Entspannung** erleben kannst. Zusätzlich sind 12 Tipps, die dir dabei helfen, die dir dabei helfen mit **Engeln** Kontakt aufzunehmen, 12 Tipps, um deine **Umsetzungskraft** zu stärken und 15 Fragen, die dich bei deiner **Selbstreflexion** unterstützen können. Als letztes bekommst du noch 8 Tipps, die dir dabei helfen, dein **Selbstvertrauen** zu stärken, 12 Tipps für deine **Frequenzerhöhung**, 5 Tipps für dein **spirituelles Wachstum** und 8 Tipps für mehr **Wohlstand und Fülle** in deinem Leben.

Das wichtigste ist, das du immer mehr den Kontakt zu dir als Seele, deinem wundervollen Körper und deinem Höheren Bewusstsein aufbaust und in dein Leben einbaust. Das gibt mehr **Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstwert** und **Selbstliebe**. Diese Basis nutzt dir als Anker für mehr **Stabilität** und ein selbstwirksames und **selbstbestimmtes Handeln**.

Es geht nicht darum, alles jeden Tag voll und ganz umzusetzen, sondern viel mehr dich und deine Bedürfnisse immer mehr wahrzunehmen und dir Raum und Zeit zu schenken, dich entfalten zu dürfen. Wenn du stark verwurzelt, klar in deinem Geist und mit offenem Herzen dein Leben in Liebe und Weisheit lebst, kann der Sturm um dich herum toben, doch du bist ruhig in dir und standhaft in deinen Werten. Diese innere Haltung stärkt nicht nur dein Immunsystem, sondern ermöglicht dir ein **glückliches Leben**.

Berichte mir gerne, was sich in deinem Leben verändert und welche Erfahrungen du machst.

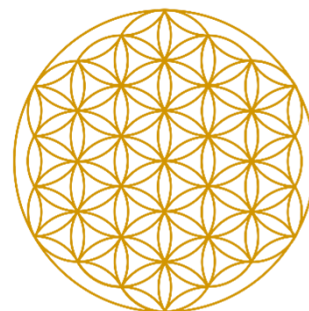
Ich wünsche dir viel Freude bei der Umsetzung und möge dein magisches Licht strahlen.

Sonnige Herzensgrüße,

Marc Intert

Seelenfrieden ist unser Geburtsrecht!

Lass uns ihn empfangen.





---

## 15 TIPPS, DIE DIR DABEI HELFEN, DEIN IMMUNSYSTEM ZU STÄRKEN

---

## Wie wichtig ist dir deine Gesundheit?

Gerade in dieser Zeit, ist es besonders wichtig, Selbstverantwortung zu übernehmen und auf sich zu achten. Daher habe ich für DICH ein paar Tipps zur Stärkung deines Immunsystems zusammengeschrieben. Es reicht, wenn du Schritt für Schritt, das machst, wobei du den größten Spaß hast. Feiere jedes Mal, wenn du für dein Immunsystem etwas Gutes tust.

# 15 Tipps, die dir dabei helfen, dein Immunsystem zu stärken

## 1. Achte auf eine gesunde Ernährung

Wenn du dich gesund und ausgewogen ernährst und viele frische Lebensmittel zu dir nimmst, tust du deinem Körper etwas Gutes. Du bist vitaler und hast mehr Lebensenergie. Bevorzuge saisonale und regionale Lebensmittel und nimm evtl. auch Nahrungsergänzungsmittel zu dir. Kaue ausgiebig. Das erleichtert deinem Magen die Arbeit. Segne deine Nahrung und nimm sie bewusst und in Dankbarkeit zu dir. Das bereichert dein Essen mit mehr Energie und dein Körper kann die Nährstoffe besser aufnehmen.

## 2. Bewege dich täglich an der frischen Luft

Wenn du dich jeden Tag an der frischen Luft bewegst, wirkt sich das positiv auf deinen Körper und Geist aus und du entwickelst mehr Lebensfreude, die deine Selbstheilungskräfte aktivieren. Bevorzuge Wald- und Wiesenspaziergänge, da dort die Dichte der unterstützenden Lebensenergie höher ist.

## 3. Achte auf ausreichenden Schlaf

Durch ausreichenden Schlaf lädst du über die Nacht deinen Energiespeicher auf und kannst dich von den Eindrücken des Tages erholen und sie verarbeiten. Das sorgt für mehr Ausgeglichenheit und Entspannung für den ganzen Tag und stärkt deine Gesundheit.

## 4. Höre Musik

Mantras und hochschwingende Frequenzen fördern dein Wohlbefinden und deine Gesundheit. Du kannst sie im Hintergrund während du deine alltäglichen Tätigkeiten nachgehst oder auch ganz leise nachts während du schläfst schwingen lassen. Musik mit der Herzfrequenz 432 aktiviert deine Selbstheilungskräfte und stärkt dadurch deine Gesundheit. Höre Musik, bei der sich dein Herz öffnet.

## **5. Reduziere Stress**

Plane über den Tag hinweg regelmäßige Ruhephasen ein, ca. 5 Minuten pro Stunde. In diesen Phasen kannst du komplett abschalten, wodurch du automatisch mehr Ruhe und Entspannung in dein Leben lässt. Du kannst dir auch eine warme Badewanne machen. Die Entspannung führt dazu, dass dein Körper sich selbst regenerieren kann.

## **6. Trinke ausreichend**

Wenn du über den Tag ausreichend gefiltertes und mineralstoffhaltiges Wasser trinkst, ist dein Körper immer versorgt. Du kannst dich besser konzentrieren und hast mehr Energie. Ein Tipp ist, morgens gleich nach dem Aufstehen 3 Gläser Wasser zu trinken. Das ist ein Geschenk für deinen Körper und er wird es dir danken.

## **7. Bewege dich regelmäßig Bewegung**

Bewege dich, wie es dir Spaß macht. Ob es tanzen, schwimmen, im Freien joggen oder Yoga ist, spielt in erster Linie keine Rolle. Wichtig ist, dass du Freude hast und dein ganzer Körper in Bewegung kommt. Das stärkt dein Herz-Kreislauf-System und dein Immunsystem. Übertreibe es nicht, sondern mache diese lieber individuell und für eine kurze Zeit, solange es dir guttut. Dann freust du dich umso mehr, wenn du dich wieder bewegst.

## **8. Achte auf deine Umgebung**

Umgebe dich mit liebevollen Menschen, die dir sympathisch sind. Ihre heitere Stimmung tut dir gut und erhöht auch deine. Das motiviert dich, steigert deine Lebensfreude und daher auch deine Lebensqualität. Versuche bei Diskussionen bewusst in dich hineinzufühlen, ob diese für dich wirklich ein Beitrag sind oder dich nur in einen destruktiven, emotionalen Zustand bringen.

## **9. Zelebriere eine gesunde Partnerschaft**

Wenn du einen liebevollen Menschen an deiner Seite hast, pflege Zweisamkeit. Durch den Austausch von Zärtlichkeiten, wie z. B. Küsse, liebevolle und lustvolle Gedanken und Berührungen werden Hormone ausgeschüttet, die dein Immunsystem stärken. Wenn momentan niemand da ist, schenke DIR eine achtsame Zeit, deinen Körper bewusst wahrzunehmen. Du hast es verdient, glücklich zu sein.

## **10. Sei dankbar**

Bedanke dich für alles, das für dich wertvoll ist. Das sorgt nicht nur dafür, dass sich der andere Mensch darüber freut, sondern auch du kommst in eine höhere Schwingung. Als kleine Motivation: Das, wofür du dich bedankst, kommt leichter und verstärkt in dein Leben.

### **11. Nutze die Kraft von Ätherischen Ölen**

Nutze Ätherische Öle, wie z. B. Ysop, Berg-Bohnenkraut, Citrus, Ravensara, Weihrauch, Oregano, Gewürznelke, Kreuzkümmel und Rainfarm. Gib diese in einem Diffuser, in die Badewanne oder trinke geeignete Öle mit einem Glas Wasser.

### **12. Meditiere täglich und übe Achtsamkeit**

Verbinde dich mit Mutter Erde, deinem höheren Selbst und deiner Seele. Achte auf deinen Herzschlag und bedanke dich. Die Herzkohärenz stärkt dein Nervensystem. Alleine schon 10 Minuten nach dem Aufwachen oder vor dem Schlafengehen führen zu mehr Gleichgewicht.

### **13. Nimm dir bewusste Atempausen zur Zentrierung und Harmonisierung**

Atme bewusst tief in deinen Körper hinein und spüre nach. Das zentriert dich. Stell dir vor wie mit der Ausatmung alte, verbrauchte Energie deinen Körper verlässt und bei der Einatmung neue, frische Energie deinen Körper durchflutet.

### **14. Werde immer bewusster über deine Gedanken und Emotionen**

Konzentriere dich auf dich selbst mit liebevollen Gedanken und Gefühle zu dir. Frage dich, was dir jetzt guttut und fühle dich bewusst in Erlebnisse, in denen du Freude hattest. Denke auch gerne an Menschen oder Haustiere, die du liebst. Mit deinem Fokus kannst du dein Leben in eine gesündere Richtung lenken.

### **15. Nimm dir Zeit für Nähe mit deinem Haustier**

Hast du ein Haustier, das du streicheln und kuscheln kannst? Dann nimm dir die Zeit. Ihr werdet beide mehr Freude erleben. Auch hier entsteht eine Herzkohärenz.

Viel Freude bei der Umsetzung!





---

## ATEMÜBUNG ZUR ENTSPANNUNG IN DEINEM ALLTAG

---

## Wie viel Zeit nimmst du dir täglich für dein Wohlbefinden?

Besonders der Druck und damit verbundene Stress wird bei vielen Menschen leider immer höher. Das senkt die Lebensfreude und schwächt das Immunsystem.

Daher habe ich für DICH eine unterstützende und einfache Atemübung zur Entspannung zusammengeschrieben, die du jederzeit anwenden kannst. Durch diese Aufmerksamkeit kannst du Stress abbauen und Ängste loslassen und deinen Körper wieder zentrieren und neue Kraft tanken.

## Atemübung zur Entspannung in deinem Alltag

### 1. Gehe an einen ruhigen Ort und setze dich aufrecht hin.

Ziehe dabei dein Steißbein leicht Richtung Nabel und entspanne dein Becken. Hebe deinen Brustkorb nach vorne und oben an. Senke die Schultern. Stell dir vor, wie ein leuchtender Strahl von der höchsten Stelle deines Kopfes nach oben zieht.

### 2. Nimm 3 tiefe Atemzüge.

Atme dabei durch die Nase ein und durch den Mund lange wieder aus. Beim Einatmen füllt sich dein Körper mit Luft. Du bist dabei aktiv. Beim Ausatmen entspanne dein Kiefer und lasse die Luft ganz natürlich und vollständig nach außen fließen. Du bist dabei passiv.

### 3. Unterstütze deinen Atemrhythmus durchs Zählen.

Zähle bei deiner Einatmung bis 5 (ca. 5 Sekunden) und bei deiner Ausatmung durch den Mund bis 7 (ca. 7 Sekunden). Mache jeweils nach dem Ein- und Ausatmen eine kurze Pause (ca. 3 Sekunden) und verweile in der Stille.

#### **Umsetzung:**

Einatmen – bis 5 zähle, Pause – bis 3 zählen, Ausatmen – bis 7 zählen, Pause – bis 3 zählen. Diesen Vorgang kannst du solange wiederholen, wie es für dich stimmig anfühlt. Ich empfehle anfangs maximal 12 Atemzüge. Sei achtsam mit dir und übertreibe es nicht.

### 4. Nutze die Bauchatmung.

Atme jetzt tief in deinen Bauch ein und wieder aus. Beim Einatmen füllt sich dein Bauch mit Luft und beim Ausatmen senkt sich deine Bauchdecke wieder. Wiederhole das ein paar Mal.



### **5. Nutze die Brustatmung.**

Wandere mit deiner Atmung etwas weiter nach oben und atme in deinen Brustkorb tief ein und aus. Beim Einatmen füllt sich dein Brustkorb mit Luft und beim Ausatmen senkt sich dein Brustkorb. Auch das kannst du ein paar Mal wiederholen.

### **6. Nutze die Atmung im oberen Teil deiner Lunge.**

Jetzt konzentriere dich auf den oberen Teil deiner Lunge. Lasse deinen Bauch und deinen Brustkorb ganz entspannt und soweit wie möglich ungenutzt. Nimm jetzt kürzere Atemzüge in das obere Ende deiner Lunge. Du fühlst die Bewegung wahrscheinlich auch in deinem Hals, als würde beim Einatmen ein wenig Druck im Hals entstehen und sich beim Ausatmen wieder lösen.

### **7. Nutze die Vollatmung.**

Jetzt hast du in drei Bereiche deines Körpers hineingeatmet. Atme nun beginnend von deinem Bauch bis nach oben hin zum Ende deiner Lunge ein. Es füllen sich dabei sanft der Bauch, Brustkorb und hört gefühlt im Hals auf. Atme nun mit entspanntem Kiefer aus deinem Mund wieder aus. Dabei senkt sich die Bauchdecke und dein Brustkorb. Wiederhole diese Atemzüge ein paar Mal.

Wie fühlst du dich jetzt? Hat sich etwas verändert? Bist du ruhiger und entspannter durch diese Atemübung geworden?

Viel Freude bei der weiteren Umsetzung. Feiere jedes Mal, wenn du für dich und deine Gesundheit etwas Gutes tust.





---

## WIE DU MIT DEN ENGELN KONTAKT AUFNEHMEN KANNST

---

Wie stark bist du mit dir, deinem Höheren Bewusstsein, deiner Intuition, deinem Körper, deinen geistigen Begleitern, wie Schutzengeln oder Erzengel verbunden? Wie wichtig ist es für dich, deine Seele wahrzunehmen oder die feinstoffliche Ebene, die deinen physischen Körper umgibt? Hast du schon Gänsehaut bekommen oder eine tiefe Freude gefühlt, wenn du gebetet oder Engel um Hilfe gebeten hast?

Gerade in dieser Zeit, ist es besonders wichtig, zu fühlen, dass wir nicht alleine sind und zu wissen, dass wir auch in uns Antworten finden können. Viele Menschen sind verwirrt über die Reizüberflutung von außen. Daher ist es umso wichtiger, sich in Ruhe mit deinem eigenen Körper und der Weisheit in sich zu verbinden – raus aus dem begrenzten Verstand und hinein in das grenzenlose kollektive Höhere Bewusstsein. Es stehen für dich und dein Leben momentan mehr denn je die Engel bereit, dich zu unterstützen. Mit dem Geschenk des freien Willens liegt es an dir, die geistigen Begleiter auch einzuladen, damit sie verstärkt für dich wirken können.

## Tipps, die dir dabei helfen, den Kontakt mit Engeln aufzunehmen

### **1. Begebe dich an einen geeigneten Platz**

Setze dich an einen ruhigen und ungestörten Ort. Versuche abzuschalten und zu entspannen. Setze dich aufrechten hin oder lege dich mit gestrecktem Rücken auf eine angenehme Unterlage. Mach es dir gemütlich. Lasse Gedanken wie Wolken an dir vorüberziehen.

### **2. Öffne dich für das Empfangen**

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Schließe dabei deine Augen und atme bewusst ein paar Mal tief ein und aus. Entspanne dich, damit dein Körper und Geist ruhig werden. Das hilft dir im Hier und Jetzt anzukommen und steigert deine Empfänglichkeit für Botschaften der Engel.

### **3. Gehe in den Kontakt mit dem gewünschten Engel**

Bitte deinen Engel sich dir zu zeigen. Äußere deinen Wunsch in deinen Gedanken oder laut ausgesprochen, wie es sich für dich stimmig anfühlt. Bleibe entspannt und ruhig. Sei offen für das was kommt. Du kann beispielsweise darum bitten, dass sich dein persönlicher Engel bei dir zeigt.

#### **4. Nimm dich und deine Wahrnehmung bewusst wahr**

Beobachte in vollkommener Stille, ob sich etwas verändert. Nimmst du etwas wahr? Tauchen Bilder vor deinem inneren Auge auf? Spürst du oder hörst du etwas in deiner Umgebung? Kann es sein, dass sich die Helligkeit in deinem Raum verändert hat?

#### **5. Empfange Antworten von deinem geistigen Begleiter**

Stelle deinem Engel eine klare Frage. Du kannst beispielsweise deinen Engel nach seinem Namen fragen. Sei offen und empfänglich für eine Antwort. Warte entspannt, bis eine Antwort zurückkommt. Oft äußern sie sich durch Gedankenblitze oder die Intuition. Es kann ein Moment dauern, bis du die Antwort empfangst, bleibe daher im Vertrauen und der Dankbarkeit. Die Engel freuen sich auf dich.

#### **6. Verabschiede dich von dem Engel**

Bedanke dich liebevoll bei deinem Engel für den wundervollen Kontakt. Bedanke dich auch bei dir, dass du diese Offenheit und den Mut für die Umsetzung hast.

Wie fühlst du dich jetzt? Hat sich etwas verändert?

Achte auf die Vögel in deiner Umgebung, denn sie sind die Vermittler zwischen den Menschen und Engeln.

Viel Freude bei der Umsetzung. Feiere jedes Mal, wenn du für DICH etwas Gutes tust.





---

## 12 TIPPS, DIE DICH DABEI UNTERSTÜTZEN, DEINE UMSETZUNGSKRAFT ZU STÄRKEN

---

Bist du jemand, der viele Ideen hat? Setzt du sie einfach und schnell um oder kommst du nicht in die Startlöcher? Beginnst du Vieles und bist motiviert oder ist schnell die Luft raus? Fällt es dir einfach deine Ziele zu erreichen oder fällt es dir eher schwer etwas erfolgreich abzuschließen? Bist du ein Einzelgänger oder magst du es in Gruppen zu kreieren?

Diese Fragen werden jetzt beleuchtet und es sind vielleicht hilfreiche Ideen für dich dabei. Sie können dich dabei unterstützen, weiterzumachen und deinen Weg mit mehr Freude, Leichtigkeit und Magie zu geben.

## Tipps, die dich dabei unterstützen, deine Umsetzungskraft zu stärken

### 1. Finde den Sinn deiner Tätigkeit

Stell dir selbst die Frage, was dein Antrieb ist. Warum willst du ein bestimmtes Ziel erreichen? Schreibe dir die Antworten auf ein großes Blatt Papier deutlich auf und sei kreativ. So bekommst du Klarheit darüber und es macht Spaß. Wenn dein Antrieb tief aus deinem Herzen kommt, wirst du automatisch eine größere Umsetzungskraft haben.

### 2. Schreibe dir klare Zwischenziele auf

Viele schreiben ihr großes Ziel auf, aber erreichen es am Ende nicht, weil es ihnen unbewusst doch zu groß erscheint und sie nicht wirklich an ihre eigene Kraft glauben können. Wenn du dein übergeordnetes Ziel in Zwischenziele unterteilst, bist du motivierter und hast mehr Durchhaltevermögen. Dein Unterbewusstsein wird zwischenzeitlich mit Erfolgserlebnissen belohnt.

### 3. Schreibe dir täglich deine Erfolge auf

Durch das Erfolgsjournal gewinnst du mehr Selbstvertrauen und Selbstwert, welches dich beim Erreichen deiner Ziele unterstützt. Du erhältst einen Überblick über deine Erfolge und du kannst dir daher auch eher zutrauen, weitere und größere Erfolge zu erreichen. Ein Erfolg kann auch sein, dass offen für neue Möglichkeiten war.

### 4. Übe, dich selbst zu reflektieren

Wenn du dir im Klaren darüber bist, welche Stärken und Schwächen du hast, kannst du deine Ziele viel persönlicher gestalten. Somit kannst du deine Stärken, die du bereits hast, noch weiter ausbauen und deine Schwächen annehmen. Vergleiche dich nicht mit Anderen,

sondern feiere dich dafür, dass es dich gibt, so wie du in deiner Ganzheit und Individualität bist. Denn die anderen gibt es schon und niemand auf dieser Welt hat die gleiche Kombination deiner Fähigkeiten, Talente, Persönlichkeit und deinem Seelenpotential. Du bist einzigartig und wertvoll.

### **5. Suche dir ein Vorbild**

Suche dir Persönlichkeiten als Vorbild, die das schon erreicht haben, was du willst. Was haben sie gemacht, um dort hinzukommen? Welche Motivation hatten sie? Was sind ihre Glaubensmuster und Überzeugungen? Die Art und Weise etwas zu sehen, bestimmt, wie wir handeln, auf etwas reagieren und schlussendlich erreichen.

### **6. Traue dir deine Ziele zu**

Mache dir klar - je weiter entfernt das Ziel scheint, umso mehr kannst du dich entwickeln und dein Potential entfalten. Wieso solltest du dein Ziel nicht erreichen? Diese Zweifel findest du nur in dir und sie bilden deine Realität. Wenn du diesen Zweifel mit Freude begegnest, sie loslässt und stattdessen Gründe suchst, die das Erreichen deines Ziels bestätigen, baust du mehr Vertrauen auf und wirst erfolgreicher.

### **7. Halte durch**

Wertschätze das, was du auf dem Weg schon umgesetzt hast und achte auch deine Misserfolge, denn sie haben dir gezeigt, wie es nicht funktioniert hat. Du musst nichts erzwingen. Es geht darum, dir deinen Grund noch einmal anzusehen und dich in das hineinzufühlen, als wäre es jetzt schon erreicht. Wenn dich das glücklich macht, verfolge weiterhin dein Ziel. Wenn es nicht mehr aktuell ist, kannst du dich neu entschließen. Wichtig ist, dass dir bewusst ist, dass du wählen kannst und die Kraft hast, das gewählte umzusetzen.

### **8. Setze deine Vorstellungen bildlich um**

Erstelle eine Collage, auf der dein Ziel schon fertig umgesetzt dargestellt ist und verwende viele Farben, die dich anregen, Freude auf deinem Weg zu haben. Somit hast du es schon manifestiert – es ist auf Papier und somit Materie geworden. Außerdem beschäftigst du dich noch einmal intensiver und genauer damit. Vielleicht erkennst du auch, dass du doch etwas anderes wirklich möchtest und kreierst dir etwas Passenderes.

### **9. Übe die Dankbarkeit und den Segen**

Sei dankbar für alles, was und wer dich begleitet. Segne sie und empfangen Segen. Sei dir bewusst, dass nichts selbstverständlich ist. Achte auf die kleinen Dinge im Leben und schätze auch diese, wenn es sind viele kleine Dinge, aus der etwas Großes entsteht und wenn du

diese kleinen Dinge würdigst, wachsen und gedeihen sie auch schneller. Das bedeutet, dass mehr Glück und erfreuliche kleine Dinge dich auf deinem Weg unterstützen.

### **10. Achte auf deine Fehler**

Mach dir bewusst das du auch an Fehlern und Herausforderungen wächst und reifst. Sie sind dein Wegbegleiter und Freund. Höre auf gegen sie zu kämpfen, das führt zu mehr Leichtigkeit und nimmt die überladene Energie raus. In der Regel, machst du auch weniger Fehler, weil du keine Angst mehr davor hast und du dich viel mehr auf den Erfolg konzentrierst und freust.

### **11. Sei so oft es geht in der Freude**

Feire deine Erfolge und sei völlig zu Recht stolz auf die Umsetzung! Dreh dir deine Lieblingsmusik auf und tanze. Das regt dein Belohnungszentrum im Gehirn an, setze Glückshormone frei und du bist motivierter weiterzumachen. Wenn du erschöpft bist, gönne dir eine Pause. Verwöhne dich mit einer Badewanne oder was dir Freude macht.

### **12. Umgib dich mit den passenden Menschen**

Die Menschen, mit denen du dich am häufigsten umgibst, beeinflussen dich, so wie auch du sie beeinflusst. Sei mit Menschen, die ähnliche Interessen haben und optimistisch eingestellt sind. Die Menschen in deinem Umfeld können dich unterstützen und es können auch gemeinsame Projekte gestaltet werden. Gemeinsam ist mehr Umsetzungskraft vorhanden, du kannst Dinge abgeben und bist auf ein Gebiet fokussiert. Wenn nicht, können sie dich durch ihre Erfolge motivieren. Anders herum kann es passieren, dass Menschen, die ohne Ziel und Motivation durchs Leben gehen, auch deine Motivation nach der Zeit verringern. Suche dir daher liebevolle Menschen an deiner Seite, die sich selbst schätzen oder auf diesem Weg sind und ihren sowie deinen Wert kennen.







---

## 15 FRAGEN FÜR DEINE SELBSTREFLEXION

---

Wie oft reflektierst du dich, deine Handlungen und Werte? Machst du dir diese bewusst und überprüfst, ob diese noch aktuell sind? Wie viel Zeit nimmst du dir für dich und deine Selbstreflexion?

So wie nie zuvor werden wir in so einer hohen Geschwindigkeit mit Situationen konfrontiert, bei denen Glaubens- und Verhaltensmustern zum Vorschein kommen, die von unserer Kindheit geprägt sind und nicht immer angenehm sind. Daher ist es wichtig, sich am besten morgens und abends Zeit für sich zu nehmen, um sich selbst zu reflektieren. Dabei geht es nicht darum, wer Recht hat oder wer schuld ist. Es geht vielmehr darum, sich über seine eigenen Muster bewusst zu werden, um neu wählen zu können und ein glücklicheres Leben nach den eigenen Wünschen zu leben. Hier sind Fragen, die dich dabei unterstützen können.

## 15 Fragen, die dich bei deiner Selbstreflexion unterstützen können

1. Wie fühle ich mich gerade?

---

---

2. Wofür bin ich heute dankbar?

---

---

---

3. Was macht mich glücklich und lässt mein Herz erstrahlen?

---

---

---

4. Was kann ich Gutes für andere tun, um ihnen eine Freude zu machen?

---

---

---

5. Was kann ich Gutes für mich tun, um Freude zu erleben?

---

---

---

6. Was kann ich noch besser machen?

---

---

---

7. Welche alten Gewohnheiten schaden mir und möchte ich ablegen?

---

---

---

8. Welche positiven Gewohnheiten möchte ich in mein Leben integrieren?

---

---

---

9. Was habe ich heute gelernt?

---

---

---

10. Was waren heute meine persönlichen Erfolgserlebnisse?

---

---

---

11. Wie kann es noch besser werden?

---

---

---

12. Und was ist darüber hinaus noch möglich?

---

---

13. Welche außergewöhnlichen Dinge sind dir heute passiert?

---

---

---

14. Was würde meinen Tag bereichern?

---

---

---

15. Welches Leben möchte ich kreieren? Was möchte ich wirklich erleben?

---

---

---

---

---

---

---





---

## 8 TIPPS, DIE DIR HELFEN, DEIN SELBSTVERTRAUEN ZU STÄRKEN

---

Wozu ist Selbstvertrauen gut? Wozu brauchen wir Selbstvertrauen? Was macht es mit einem Menschen, der ein starkes Selbstvertrauen hat? Wie würdest du dich fühlen, wenn du das Vertrauen hättest, alles schaffen zu können?

Ich lade dich ein, dir auf deinem Weg ein paar Tipps mitzugeben, um es für dich herauszufinden.

Für mich hat es sich so gezeigt, dass ich meine Fähigkeiten und Kenntnisse genutzt habe und jetzt verschiedene Projekte leite. Ich habe den Mut, mich zu zeigen und bin stabiler in mir verankert. Außerdem habe ich mehr Klarheit und treffe schneller Entscheidungen, was mir viel Energie und Zeit erspart.

## 8 Tipps, die dir dabei helfen, dein Selbstvertrauen zu stärken

### 1. Stelle dich deinen Ängsten und begegne ihnen mit Mut

Wenn du dich deinen Ängsten stellst, wirst du stärker und mehr Vertrauen in dich entwickeln. Indem du dich deinen Ängsten stellst, überwindest du sie gleichzeitig. Es geht nicht darum dagegen anzukämpfen. Ganz im Gegenteil, gib den Kampf auf und nimm an, was sich zeigen möchte. Nachdem du dem den Raum gegeben hast, kannst du alles Alte loslassen, was dir nicht mehr dient und neu wählen. So entwickelst du immer mehr deine Kraft oder besser gesagt, erkennst du immer mehr welches Potential in dir steckt.

### 2. Mache dir selbst Komplimente

Wenn du dir selbst ehrliche Komplimente machst und dich lobst, bestärkst du dich. Du gehst mit einem positiven Gefühl neue Projekte an und kommst in die Umsetzung. Nimm diese Komplimente wirklich an. Es hilft, wenn du dabei eine Hand auf dein Herz gibst und dich auch bedankst. Denk daran, du bist wertvoll und jederzeit geliebt.

### 3. Nehme Komplimente von anderen Menschen an

Wenn du dir Komplimente machst, wird dein Umfeld dir das auch zeigen. Vielleicht fällt es dir noch schwer, diese von anderen Menschen anzunehmen. Das geht vielen so. Wenn du sie dankend annimmst und sie nicht klein und unbedeutend machst, werden sie dich bestärken.

### 4. Nimm dir Zeit für deine kurze Reflexion

Reflektiere abends, was du an diesem Tag besonders gut gemacht hast. Du kannst deine

täglichen Erfolge festhalten und sie dir somit immer wieder bewusst machen. So entwickelst du mit der Zeit immer mehr Vertrauen in dich selbst und du wirst dir deine Fähigkeiten bewusst. Dafür eignet sich ein Erfolgsjournal. In der Vergangenheit hast du schon so viel Positives bewirkt und geschafft. Wieso sollte es in der Zukunft anders sein?

### **5. Stehe zu deiner Wahrheit**

Wenn du deine innere Wahrheit und deine Werte öffentlich kommunizierst, kommst du jeden Tag mehr bei dir selbst an und bist authentisch. Das wirkt sich auch positiv auf dein Selbstvertrauen aus. Natürlich kannst du jeden Moment neu wählen und deine Wahrheit und Werte verändern bzw. anpassen, denn alles ist ständige Veränderung. Wichtig ist nur, wenn du dich für etwas entschlossen hast, dazu zu stehen.

### **6. Vergleiche dich nicht mit anderen Menschen**

Wenn du dich vergleichst, schneidest du in der Regel immer schlechter ab, denn du siehst den Menschen nur aus deiner Perspektive und das ist eine Empfindung in dir, die du jemand anderem zusprichst. Das schwächt nur dein Selbstvertrauen. Lass die Energie bei dir und begegne den anderen auf Augenhöhe. Die einzige Person mit der du dich vergleichen kannst, bist du selbst! Wo stehst du heute? Welche Herausforderungen hast du schon gemeistert? Welche Ziele hast du bereits erreicht? Was möchtest du erreichen? Wie kommst du zu diesem Erlebnis?

### **7. Feiere deine Erfolge**

Feiere deine Erfolge und mach dir bewusst, was du schon alles erreicht hast. Blätter in deinen Erfolgsjournal und schau was dir alles gelungen ist. Das hilft dir besonders in schwachen Momenten, wenn du an dir zweifelst. Durch diese Erinnerungen kommst du wieder in diese Energie und du holst dieses Gefühl wieder in den Moment.

### **8. Erweitere deine Komfortzone**

Mache wenn möglich täglich eine Sache, die du nie zuvor gemacht hast. Wenn du es nicht täglich schaffst, ist es natürlich auch kein Problem, jedoch mach es dir als Ziel und entwickle nach der Zeit eine Routine. Beobachte, was es mit dir macht.





---

## 12 TIPPS, DIE DIR HELFEN, DEINE FREQUENZ ZU ERHÖHEN

---



Was ist eine Frequenz oder Schwingung? Haben wir auch eine eigene Frequenz und Schwingung? Kann diese gemessen werden? Welchen Vorteil hat es, hoch zu schwingen?

Nun jeder physische Körper hat auch einen energetischen Körper und somit eine eigene Schwingung. Auch die Erde hat eine eigene Schwingung, die mit unserer Schwingung „kommuniziert“ und diese beeinflusst. Daher ist es hilfreich und ratsam diese Schwingungserhöhung zuzulassen.

Bereits Einstein hat verbreitet, dass wir Energie und Schwingung sind. Somit macht es auch Sinn die Heilung durch Schwingungen zu unterstützen. Auch der geniale Physiker Tesla sagte: „Möchtest du die Geheimnisse des Universums erfahren, denke in den Begriffen Energie, Frequenz und Schwingung.“ Heute gibt es medizinische Geräte zur Messung der Schwingungsfrequenz des Körpers und der einzelnen Organe.

Du kannst bewusst unterstützende Frequenzen empfangen und senden. Eine niedrige Schwingung macht uns meistens bedrückt, krank und wir fühlen uns im Mangel. Hingegen ist eine höhere Schwingung eine Öffnung zum feinstofflichen und göttlichen, wodurch wir uns erleichtert, gesund und erfüllt fühlen. Hier ein paar Tipps für dich, wie du deine Schwingung erhöhen kannst.

## 12 Tipps, die dir dabei helfen, deine Frequenz zu erhöhen

### 1. Bewege dich regelmäßig 🏃

Achte auf ausreichend Bewegung in deinem Alltag. Egal ob durch Sport, Tanzen, Schwimmen, Gartenarbeit oder einem Spaziergang. Höre auf deinen Körper und wähle die Bewegung, die sich für dich stimmig anfühlt. Bewegung bringt dich ins Hier und Jetzt und es fällt dir wahrscheinlich leichter abzuschalten und zu entspannen.

### 2. Ernähre dich gesund und nährstoffreich 🍎

Wenn du dich gesund und ausgewogen ernährst, kannst du auch dadurch deine Schwingung erhöhen. Dein Körper freut sich und kann seine Arbeit leichter umsetzen. Konsumiere am besten frische, unverarbeitete und biologische Produkte, da diese noch die meisten Nährstoffe enthalten, welche wichtig für deinen Körper sind. Nimm diese am besten mit Freude und Dankbarkeit auf und nimm dir die Zeit für eine entspannte und gesegnete Nahrungsaufnahme.

### 3. Meditiere regelmäßig 🧘

Wenn du dir regelmäßig Zeit für eine Meditation nimmst, kann das große Auswirkungen auf dein Leben haben, da du durch Meditation wieder bei dir selbst ankommen kannst. Durch die Stille kannst du mehr auf deine Gedanken achten und sie wahrnehmen. So fällt es dir dann im Alltag leichter deine Gedanken nur zu beobachten, anstatt sie gleich zu bewerten.

### 4. Lache oft und viel 😄

Tue die Dinge, die dir Freude bereiten. So wirst du mehr Freude empfinden und mehr lachen! Wenn du lachst, werden Glückshormone ausgeschüttet, wodurch du dich langfristig glücklicher und gesünder machen kannst! Du kannst dich auch in ein lustiges Erlebnis hineinfühlen und diese Freude in den Moment holen.

### 5. Sei kreativ 🎨

Überlege dir und fühle vor allem in deinen Körper was dir Spaß macht und worüber du deiner Kreativität Ausdruck verleihen möchtest. Egal ob du das durch das Tanzen, Malen, Musizieren oder andere Tätigkeiten ausleben möchtest. Tue das, wonach dir gerade ist! Dadurch, dass du die Dinge tust, die dir Spaß machen, wirst du langfristig zufriedener und ausgeglichener sein.

### 6. Sei dankbar 🙏

Mach dir jeden Tag bewusst, worüber du dankbar bist. Wenn du weißt, wofür du dankbar bist, kannst du auch die kleinen Dinge im Leben mehr schätzen. Um diese Schwingung zu konditionieren, schreibe jeden Tag 3 Dinge auf, für die du dankbar bist. Du wirst schnell merken, wie sich das positiv auf dein Leben auswirkt.

### 7. Pflege dein soziales Umfeld

Umgib dich mit Menschen, die angenehm auf dich wirken. Meistens sind das Menschen, die eine für dich passende Schwingung haben. So könnt ihr euch auch gegenseitig bei der Frequenzerhöhung unterstützen.

### 8. Nutze frequenzerhöhende Klänge

Musik, Klänge und Töne basieren auf Schwingungen. Diese kannst du nutzen. Probiere am besten die Solfeggio-Frequenzen aus. Auch Mantras, die von spirituellen Meistern, wie beispielsweise das Gayantri Mantra von Sai Baba, gesungen werden oder Lieder, die dein Herz öffnen und erfreuen, erhöhen deine Schwingungsfrequenz.

### **9. Lege deine Zunge an den Gaumen**

Durch diese einfache Übung, bei der du die Zunge an deinen Gaumen legst, schließt du zwei große Energiekreisläufe in deinem Körper. Das sorgt für mehr Kraft und Vitalität. Du kannst es in deinen Alltag mit einbringen oder auch bei Meditationen nutzen.

### **10. Nutze die Kraft von ätherischen Ölen**

Jede Pflanze hat eine eigene Schwingung. Das Idaho Blue Spruce Öl hat die höchste Schwingung, ist sogar noch höher ist, wie die der Rose und sogar vielfach günstiger.

### **11. Bete regelmäßig**

Durch das Gebet bzw. dem Kommunizieren mit der göttlichen Schöpferquelle, öffnest du dich für die höhere Frequenzen. Du kannst mit Engeln, persönlichen Begleitern, Beschützern und Meistern in Kontakt gehen. Du kannst dich für ihre Unterstützung bedanken, sie einladen dich zu begleiten und um Erkenntnis und Verständnis bitten. Somit öffnest du dich für Lösungen und dein Energiekörper kann mehr Lebensenergie empfangen.

### **12. Verbinde dich mit der Natur**

Die Natur reinigt und unterstützt dein Energiefeld und erhöht deine natürliche Schwingung. Du kannst dich beispielsweise einfach an ein Wasser oder zu einem Feuer setzen, tief durchatmen und entspannen. Die frischen Farben der Natur, vor allem das saftige Grün im Frühling unterstützt deine Gesundheit.





---

## 5 TIPPS FÜR DEINEN SPIRITUELLEN WACHSTUM

---

Was bedeutet spirituelles Wachstum für dich? Empfindest du dich als spirituelles Wesen?

Welche Bedeutung hat die Kommunikation mit deinem Spirit in deinem Alltag?

Ich hoffe diese Tipps können dich auf deinem Weg begleiten.

## 5 Tipps für dein spirituelles Wachstum

### 1. Meditiere regelmäßig 🧘

Wenn du spirituell wachsen möchtest, kann dir regelmäßige Meditation dabei helfen. In der Meditation bist du ganz bei dir und kannst dich ganz genau wahrnehmen. Dabei verbindest du dich bewusst mit deiner Schöpferquelle, Mutter Erde und deiner Seele.

### 2. Innenkehr ✨

Im Alltag fällt es uns oft schwer abzuschalten. Deswegen ist es wichtig, sich auch mal Zeit für nur sich selbst zu nehmen. Setze dich dazu an einen ruhigen Ort an dem du ungestört bist. In dieser Zeit kannst du z.B. meditieren, Atemübungen machen oder deine Gedanken und Gefühle aufschreiben. Dankbarkeit hilft dir zu entspannen.

### 3. Yoga 🧘

Wenn du regelmäßig Yoga machst, kann dir das dabei helfen, wieder in deinem Körper anzukommen und zu entspannen. Sei achtsam und fühle welche Bewegungen für dich unterstützend sind.

### 4. Verbinde dich mit der Natur 🌿

Wenn du viel Zeit in der Natur verbringst, kann dir das dabei helfen, dich zu erden. Laufe am besten Barfuß über eine Wiese oder durch den Wald. So verbindest du dich mit der Erde und kannst den Anblick der Natur genießen. So kannst du wieder Energie tanken.

### 5. Zirbeldrüse

Höhere Wahrnehmungen werden meistens durch die Zirbeldrüse aufgenommen. Es gibt eine ganze Menge Superfood und Nahrungsergänzungsmittel die für eine gesunde Zirbeldrüse sorgen.

Zur Stärkung der Zirbeldrüse kannst du Chlorellaalgen, Zeolith, Bor, Jod, Kurkuma, Vitamin C + Traubenkernextrakt + MSM, Vitamin D3 + K2, gefiltertes Wasser.

**Folgende Punkte schränken die Funktion der Zirbeldrüse ein:**

1. Verarbeitete Nahrungsmittel

Umso mehr ein Nahrungsmittel verarbeitet ist, umso mehr schränken diese Nahrungsmittel, die Funktion der Zirbeldrüse ein.

2. Ungefiltertes Wasser

In unserem Leitungswasser sind über 2000 verschiedene Stoffe, die zusammen extreme Wechselwirkungen verursachen bzw. auch schon als einzelner Stoff hoch toxisch wirken und diese akkumulieren sich im Körper mit der Zeit.

3. Elektromagnetische Störfelder

Dazu gehören Wlan, Steckdosen, Handy, Schnurlostelefon, usw.

4. Impfungen

Darin befinden sich viele fragwürdige Wirkstoffe.

5. Amalgamfüllungen

Diese sollten fachgerecht entfernt werden, auf jeden Fall vorher im Internet über eine korrekte Amalgamentfernung informieren und seinen Zahnarzt befragen, wie er es machen würde. Wenn dies nicht der korrekten Entfernung entspricht, dann sich einen anderen Zahnarzt suchen.

6. Fluorid

Dieses befindet sich in üblicher Zahnpasta, normalem Speisesalz und vielen Produkten beim Zahnarzt.

7. Stress

8. Blaulicht

Man sollte möglichst Lichtquellen wählen, die einen geringen Blaulichtanteil haben und mehr in das warme Lichtspektrum gehen.

9. Medikamente jeglicher Art

Sie rauben dem Körper Mineralien usw., belasten enorm die Entgiftungsorgane, schädigen die Darmflora, vernebeln das Gehirn und den Geist und bringen den Körper aus dem Gleichgewicht.

10. Gedanken und Emotionen der unteren Schwingungsebene





---

## 8 TIPPS, DIE DIR DABEI HELFEN, WOHLSTAND & FÜLLE IN DEIN LEBEN ZU ZIEHEN

---

Wohlstand und Fülle begleiten uns auf einer Art und Weise schon unser Leben lang. Unsere Eltern haben Anfangs diesen Teil für uns übernommen. Irgendwann waren wir an der Reihe unser Geld zu verdienen.

Wie funktioniert das Ganze aber wirklich? Gibt es nur den Weg, den unsere Eltern und unser Umfeld uns vorgelebt haben? Wie machen es andere? Kennen manche ein Geheimnis, das ich nicht kenne? Oder sind sie schlauer als ich? Oder haben sie einfach nur Glück gehabt? Kann ich auch dieses Glück haben? Kennst du diese Gedanken? Wenn ja, ist das Thema Wohlstand und Fülle auch für dich interessant.

## 8 Tipps, die dir dabei helfen Wohlstand & Fülle in dein Leben zu ziehen

### 1. Dankbarkeit

Sei dankbar für das was du hast. Mache dir bewusst, wie viel Fülle bereits in deinem Leben ist, was du schon alles erreicht und was du schon zusammen mit anderen Menschen bewirkt hast. Aus diesem Bewusstsein kannst du viel leichter noch mehr Wohlstand und Fülle in dein Leben ziehen.

### 2. Spenden

Spende regelmäßig. Wenn du regelmäßig spendest, dann erhöht sich deine Anziehungskraft gegenüber dem Geld. Wenn du bedingungslos gibst, kommt es um ein Vielfaches mehr zu dir zurück. Wichtig ist, dass du von ganzem Herzen gibst. So kann auch der Segen bei dir auch wieder ankommen. Andererseits kann es den Geldfluss hemmen, wenn du aus einem mangelhaften Gefühl Geld überreichst.

### 3. Blockaden und Glaubenssätze

Es gibt viele Glaubenssätze zum Thema „Geld“. Glaubenssätze zu Geld prägen uns schon in unserer frühen Kindheit (auch schon pränatal auf tieferen Ebenen) und wirken sich noch Jahre später auf das eigene Leben aus. Finde heraus welche Glaubenssätze dich daran hindern, Wohlstand und Fülle in dein Leben einzuladen und löse sie auf. Du kannst sie erkennen, indem du deine Gedanken beobachtest, wenn du mit Geld in Berührung kommst, hineinfühlst und dich fragst, welche ursprüngliche Entscheidung dahintersteckt, die du einmal getroffen hast. Es gibt mehrere Möglichkeiten diese zu lösen, wie beispielsweise die EFT Klopfmethode, die du einfach für dich selbst anwenden kannst. Für tiefere Transformation im Unterbewusstsein kannst du mich auch gerne kontaktieren.



#### **4. Erhöhe deinen Selbstwert**

Mache dir bewusst, dass du so wie du bist, wertvoll bist. Du bist es wert, Wohlstand und Fülle zu empfangen und zu leben. Wenn du es dir selber wert bist zu empfangen, dann kann das Geld leichter zu dir fließen. Du hast es verdient, in Fülle zu leben. Dabei muss es sich nicht alleine um Geld handeln. Wohlstand ist für jeden Menschen individuell definiert. Was bedeutet für dich Wohlstand und Fülle? Wann fühlst du dich wohl und angekommen? Wann fühlst du dich erfolgreich? Achte dabei auch auf die alltäglichen und oft für uns „selbstverständlichen“ Dinge. Wenn du die „kleineren“ Dinge schätzen kannst, fällt es dir auch leichter, die „größeren“ Erfolge zu erleben. Liebevoll und wohlwollende Worte zu dir und den Menschen um dich herum, kann auch ein Erfolg sein. Dir diese Werte bewusst zu machen, stärkt dein Selbstwertgefühl. Schreibe sie dir am besten täglich auf.

#### **5. Setze dir Ziele**

Denk an das, was du erreichen möchtest und gehe in die Freude, als wäre es ganz natürlich, das zu erreichen. Lasse all deine Blockaden und Widerstände los und erlaube dir, dass dieses Ziel bei dir ankommt. Wenn dafür Geld benötigt wird, wird es zu dir kommen. Du darfst es dann empfangen. Vielleicht triffst du auch Menschen, die dich dabei unterstützen können und es ergeben sich kürzere und schnellere Möglichkeiten und Wege, dein Ziel zu erreichen.

#### **6. Achte auf deine Beziehung mit Geld**

Schaue dir an, welche Beziehung du mit dem Geld führst. Wenn es ein Rollenspiel wäre, wie verhält sich das Geld und wie verhältst du dich? Wie ist dein Gefühl dazu? Fühl in dich, sei ehrlich und auch hier heiße all das willkommen. Solange hast du es von dir verdrängt und wolltest es nicht sehen und fühlen. Jetzt nimm dir die Zeit, leg deine Hand aufs Herz und fühl in dich. Wie soll die Beziehung mit dem Geld ab jetzt sein? Lass das neue bei dir ankommen und verabschiede dich von all deinen früheren Gefühlen und Mustern dazu. Es darf ab jetzt klar, leicht und freudvoll sein, Geld zu geben und zu empfangen.

Wenn du dabei Unterstützung möchtest, gibt es die kostenfreie Facebookgruppe „Die energetischen Wildsäue im Alltag“. Wir treffen uns wöchentlich in einem Zoom-Raum und schauen uns an, welche Widerstände aktiv sind und gelöst werden wollen.

#### **7. Kreiere mit und für die Erde**

Kläre dein „Warum“ hinter deinen Handlungen. Wenn du für eine Gruppe oder als Betrag für die Erde kreierst, wirst du auch mehr Unterstützung erhalten. Das bedeutet nicht, dass du nichts für dich kreieren darfst, sondern mehr um deinen Fokus und Orientierung wohin es

gehen soll. Wenn du in Verbindung mit der Erde bist und fragst, was auch für sie ein Beitrag ist, wirst du dir auch mehr bewusst, was noch alles möglich ist. Und natürlich ist es auch für die Erde ein Beitrag, wenn es dir gut geht. Wenn du dich fragst, wie du für andere Menschen in Verbindung mit der Erde, dem Göttlichen/deinem Höheren Selbst und deinem Herzen/deiner Seele beitragen kannst, öffnen sich mehrere Türen und du darfst mit Freude empfangen und kreieren.

### 8. Traue dich über dein Gewohntes hinauszugehen und stelle deine Fragen

Deine bisherigen Gewohnheiten haben dich dabei unterstützt, das zu erleben, was du gerade lebst. Wenn du etwas Neues erleben willst, musst auch du dich bewegen, verändern, alte Gewohnheiten hinterfragen und Neues ausprobieren. Wenn du nicht weißt wie und wo es weiter geht, stelle einfach deine Fragen. Formuliere deine Fragen kurz, klar, mit Freude und in die Richtung, in die du gehen willst. Denn die mit Mangel fundierten Fragen, führen dich auch auf einen Weg mit mehr Mangel.

Hier ein paar Beispiele:

- Nicht: Wieso habe ich zu wenig Geld zur Verfügung?  
**Sondern:** Wie kann ich mit mehr Freude und Leichtigkeit 50.000 Euro bis Jahresende empfangen?
- Nicht: Warum haben andere mehr Geld als ich?  
**Sondern:** Wie kann ich mit meinen Fähigkeiten und Talenten für Andere (gerne auch genauer die Zielgruppe benennen) ein Beitrag sein?
- Nicht: Warum haben andere mehr Glück als ich?  
**Sondern:** Wie kann das Glück auch in meinem Leben eine unterstützende Kraft sein?

Wenn du in die Fragen fühlst, merkst du die Energie und die Emotion dahinter. Richte deinen Blick auf das was du erleben möchtest und gehe schon jetzt in die Freude. Lasse los und die Antwort zeigt sich entweder sofort oder im Laufe der nächsten Zeit bekommst du Hinweise und Möglichkeiten. Achte auf deine Umgebung.

Viel Freude mit mehr Wohlstand und Fülle in deinem Leben! 😊



## Weitere Information über energetisches Heilwissen findest du auf:

**Facebook:** <https://www.facebook.com/marc.intert>

- Facebook-Gruppe „**be magic**“: [www.facebook.com/groups/marc.intert/](http://www.facebook.com/groups/marc.intert/)

In dieser Gruppe mit bereits 735 Mitgliedern gibt es regelmäßig Interviews, kostenlose energetische Sprechstunden als Live-Calls, den energetischen Friday Smaltalk, Beiträge und Infos zu aktuellen Veranstaltungen.

- Facebook-Gruppe „**Hellsehen und Hellfühlen**“:  
[www.facebook.com/groups/hellsehenundhellfuehlen/](http://www.facebook.com/groups/hellsehenundhellfuehlen/)

Auch hier gibt es regelmäßig Beiträge über die Lebensenergie, Auren und Chakren.

- Facebook-Gruppe „**Die energetischen Wildsäue im Alltag**“

<https://www.facebook.com/groups/energetischewildsaeueimalltag>

Für all Diejenigen, die den Mut haben, sich selbst und ihren emotionalen Mustern zu begegnen, gibt es wöchentliche Zoom-Calls.

**Instagram:** <https://www.instagram.com/marc.intert/>

**Web:** <https://www.marc-intert.de>

**YouTube:** [https://www.youtube.com/channel/UCSJ\\_xrfM00hV\\_fjrxIXEOVQ](https://www.youtube.com/channel/UCSJ_xrfM00hV_fjrxIXEOVQ)

In meinem YouTube-Kanal findest du Videos zu energetischem Heilwissen und es kommen regelmäßig neue Videos.

**LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/marc-intert/>

Kontaktiere mich bei Fragen gerne unter [info@marc-intert.de](mailto:info@marc-intert.de).

Ich freue mich auf Dich!

**Seelenfrieden ist unser Geburtsrecht. Lass ihn uns jetzt empfangen!**