

# Bewusstsein/Wahrnehmung

- „Bewusstsein“ steht für Gewährsein. Die Bewohner jeder Dimension arbeiten innerhalb der entsprechenden Frequenzebene klar, einfach und mit einem Minimum an Widerstand, weil ihr Bewusstsein in Resonanz mit der Frequenz dieser Dimension schwingt.
- „Unbewusst“ bedeutet, dass man sich innerer und/oder äußerer Reize innerhalb der eigenen oder einer anderen Dimension nicht bewusst ist und nicht in der Lage ist, diese Reize zu beachten. Der Mensch in der dritten Dimension ist sich seiner ersten, zweiten und vierten Dimension weitgehend nicht bewusst. Das menschliche Unbewusste wird am besten durch physische Körperbotschaften, Introspektion, Träume und Meditation erreicht.
- „Bewusst“ bedeutet in der Lage sein, Reize innerhalb der eigenen Dimension wahrzunehmen und auf sie zu reagieren. Das dreidimensionale Selbst ist sich dessen bewusst, was von den fünf physischen Sinnen des Sehens, Hörens, Tastens, Schmeckens, und Riechens wahrgenommen werden kann.

## Wie wir Dinge verarbeiten

Das menschliche Verdauungssystem spiegelt auf äußerst beeindruckende Weise wieder, wie wir Dinge verarbeiten und unser tägliches Leben wahrnehmen. Nahrung, Beziehungen und Lebensereignisse sind alles Zutaten, die unser Dasein bereichern. Jeden Tag treffen wir diesbezüglich zahlreiche Entscheidungen: was wir essen, mit wem wir uns umgeben, wie wir unsere Zeit verbringen und was am wichtigsten ist, wie wir uns jeden Augenblick deswegen fühlen. Jede Stufe im Verdauungsprozess spiegelt somit unser Leben wider.

### ▪ **Aufnahme & Kauen**

Aufnehmen von neuen Erfahrungen und Ideen, darauf

„rumkauen“, Absichten ausarbeiten, durchdenken und darüber entscheiden

- **Erste Verdauungsstufe**

Verstehen der Absichten und Aufspalten der Absichten in verdaubare Teile

- **Zweite Verdauungsstufe**

Weiteres Aufbrechen und Finalisieren der Absichten

- **Extrahieren & Ausscheiden**

Entnahme, was man für sich selbst benötigt und Ausscheiden von Dingen, die nicht mehr benötigt werden

Wenn wir also verstopft sind, teilt uns der Körper mit, dass wir zu sehr am Leben festhalten und gehen lassen sollen. Haben wir ein Magengeschwür, sorgen wir uns zu sehr ums Leben und verhindern, dass es sich entfalten kann. Ein Durchfall weist uns darauf hin, dass wir nicht verarbeiten, was uns Erfahrungen lehren sollten und dass wir gerade aufgeben, was wir in unserem Leben wirklich wollen. Karies bedeutet, dass wir keine neuen Erfahrungen für uns mehr planen und lieber in alten Gewohnheiten „verfaulen“.

## Körper, Geist und Seele

### **Seele:**

Die Seele ist dafür zuständig, dem Körper Lebenskraft zu geben und letztlich auch zu nehmen.

Sie lenkt unser Verhalten und unsere Taten auf subtile Weise.

Die Seele wird hauptsächlich von Weisheit und Liebe angetrieben.

### **Geist:**

Der Geist vermittelt zwischen Körper und Seele.

Er erfasst und filtert Emotionen – die Sprache der Seele – sowie Nervenimpulse, die vom Körper erzeugt werden.

Ein funktionierender Geist ist sich seiner selbst bewusst, ruhig und fokussiert.

## **Körper:**

Der Körper, unsere äußere Hülle, ist ein Produkt sowohl unseres Geistes und unserer Seele, als auch der Art und Weise, wie wir uns um ihn jeden Tag kümmern.

Schlaf, Ernährung, Umfeld und Bewegung sind entscheidend für das physische Überleben des Körpers und beeinflussen die Länge unseres Lebens.

**Es gibt drei Arten, die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele zu stärken:**

- Höre auf Deinen Körper
- Fokussiere Deinen Geist
- Folge Deiner Intuition

