

# *Reise ins SELBST*

## Reisevorbereitungen

### 2. Stille & Frequenzen

Deine Stimmung und dein Wohlfühl sind direkt mit deiner Frequenz verbunden. Daher sollten wir uns hauptsächlich in den höheren Frequenzbereichen aufhalten, um unser Wohlfühl direkt damit zu beeinflussen. Doch wir bestimmen damit nicht nur unser aktuelles Befinden. Denn die Frequenzbereich in den höheren Stufen, wie Freude oder Liebe, ziehen auch genau dies wieder in unser Leben und bestimmen damit direkt unsere Zukunft.

Um uns aus dem niederen Bereich in höhere zu bringen gibt es viele Möglichkeiten, selbstverständlich sollten wir die Ursachen angehen, doch dies fällt umso leichter, je höher wir schwingen. Also raus aus Kummer und Angst und rein in Mut und Liebe.

Eine Wohlfühlliste kann uns da sehr wertvolle Hilfe leisten. Es ist wichtig diese Liste anzufertigen, wenn es dir gut geht und du hoch schwingst und dir bei der Erstellung fest vornimmst, sie auch anzuwenden, wenn es dir nicht so gut geht.

Beispiele für Dinge die auf dieser Liste stehen könnten:

Spazieren gehen, ins Café gehen, positive Gespräche, ein Stück Schokolade, ein gutes Buch lesen, einen schönen Film schauen, Lieblingsplaylist hören und dazu tanzen, Qi Gong Übungen, Schüttelübung, Meditieren, schwimmen gehen.....

Finde für dich heraus, was deine Schwingung anhebt und wenn es dir nicht gut geht, dann verbinde dich mit der positiven Schwingung dieser Handlung und tue sie ganz einfach.

Oft sagt unser Verstand, "heute klappt das eh nicht", oder "was soll das, ich will jetzt leiden", doch erinnere dich in solchen Situationen daran, dass du diese Liste genau dafür erstellt hast.

Es gibt natürlich auch Situationen wie Trauer, wo man erstmal durch den Schmerz hindurch gehen muss, allerdings bringt es niemanden etwas, wenn du unnötig leidest.

Deshalb habe ich "Tue es trotzdem" darunter geschrieben, um den inneren Schweinehund zu überwinden und sich wieder in höhere Schwingungen zu begeben.

---

Hier findest du weitere Übungen und die Vorstellung der Reise:  
[reise-ins-selbst.de/vorbereitung](http://reise-ins-selbst.de/vorbereitung)

Hier geht es zu meinem Roman:  
[evolution-ins-jetzt.de](http://evolution-ins-jetzt.de)

ARTistaNet - Christian Rückert  
Autor - Speaker & Coach

Tel.: 09369 / 573 758 3  
[evo@chr-rueckert.de](mailto:evo@chr-rueckert.de)

# *Reise ins SELBST*

Reisevorbereitungen

2. Stille & Frequenzen

## Wohlfühlliste:


*Tue es trotzdem! ;-)*

---

Hier findest du weitere Übungen und die Vorstellung der Reise:  
[reise-ins-selbst.de/vorbereitung](http://reise-ins-selbst.de/vorbereitung)

Hier geht es zu meinem Roman:  
[evolution-ins-jetzt.de](http://evolution-ins-jetzt.de)

ARTistaNet - Christian Rückert  
Autor - Speaker & Coach

Tel.: 09369 / 573 758 3  
[evo@chr-rueckert.de](mailto:evo@chr-rueckert.de)