

# Erstverschlimmerungen und Reinigungsprozesse

*„Eine Tragödie kann sich als größtes Geschenk  
entpuppen, wenn wir ihr so begegnen,  
dass wir daraus wachsen können.“  
(Louise L. Hay)*

Bei der Auflösung blockierter Energien können die hinter den Blockaden steckenden Inhalte und Themen nochmal ins Bewusstsein treten. Es ist möglich, dass Ängste, Trauer, Wut oder andere Gefühle noch einmal kurz aufflackern, bevor sie sich ganz auflösen.

Auch physisch können alte Themen, frühere Erkrankungen kurz hervorkommen z.B. Unruhe, Druck, Müdigkeit usw. oder der Körper muss sich von den Schlacken und alten Energien reinigen, z.B. durch eine Erkältung oder leichten Durchfall.

Dies sind Loslass- und Reinigungsprozesse von wenigen Stunden oder Tagen, die Sie nicht unterdrücken sollten. (Bei stärkeren Symptomen suchen Sie natürlich Ihren Arzt auf!).

Um Ihren Körper dabei zu unterstützen sich energetisch zu reinigen, haben sich Solebäder, viel Ausruhen und leichte Bewegung an der frischen Luft bewährt. Vor allem sollten Sie in dieser Zeit ganz besonders viel Wasser trinken, damit es Ihrem Körper leichter fällt sich zu reinigen. Dadurch ist die körperliche Anpassung an die veränderten Energien sanfter.