



# ERWECKE DEINE SUPERPOWER

30 Übungen zur Sinnesschärfung



ALLSENSES<sup>®</sup>  
Energiemedizin

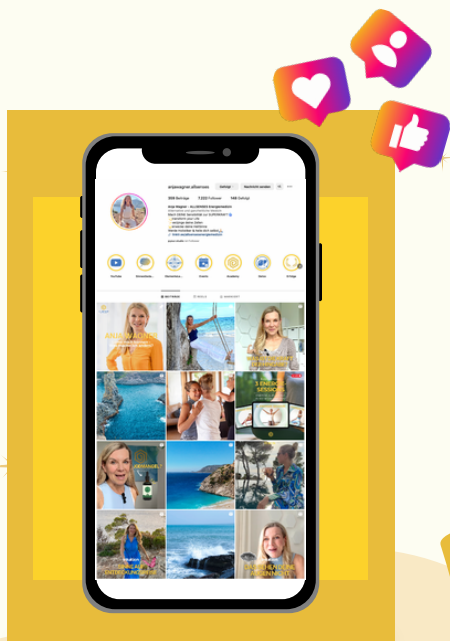


# Deine Superpower

*Entfache deine Potenzialenergie und erschaffe dein Leben in Leichtigkeit. Mögen die Sinnes-Übungen Inspiration sein, deine Spiel-Freude zu wecken.*

*Spreng die Grenzen des Bewusstseins.  
Lenke deine Aufmerksamkeit von der Last der Vergangenheit und den Sorgen der Zukunft auf den kostbaren Moment, den sinnvollen Augenblick, um die Geschenke und die Schönheit des gegenwärtigen Moments zu entdecken.*

**Das Leben darf leicht sein!**



**Mein Instagram  
@anjawagner.allenses**

Auf meinem Instagram-Account teile ich regelmäßig inspirierende Inhalte und praktische Tipps, damit du dein Bewusstsein erweitern und dich auf das Wesentliche fokussieren kannst. Verpasse nicht die Gelegenheit, Teil meiner Community zu werden. Folge mir jetzt!

**Folge mir!**



## Hey du wundervoller Mensch!

Ich bin Anja und habe in den letzten 25 Jahren mit ALLSENSES Energiemedizin über 5.000 Menschen zu mehr Energie verholfen und ihnen individuelle Wege zur Selbstheilung aufgezeigt. Komplette ohne medizinische Interventionen, Medikamenten oder anderen teuren und unnützen Symptom-Behandlungen. Ganz auf natürlichem Wege. **THIS IS MY MISSION!**

**Das war nicht immer so...** Ich litt an starken Allergien, Nahrungsunverträglichkeiten, starken Rückenschmerzen durch eine vollkommen deformierte Wirbelsäule und an einer 15-jährigen Essstörung (Bulimie). Ich war in physischer und psychischer Behandlung, auch in zwei Kliniken und habe unzählige Therapien gemacht. Sehr oft stand ich an dem Punkt, an dem ich mich alleingelassen und wertlos fühlte. Ich war enttäuscht und frustriert von ärztlichen Unterstützungen und überfordert von den Mengen an Heilungs-Angeboten. Ich fühlte mich über Jahre hilflos, ohnmächtig und unfähig, meine Leben selbst auf die richtige Spur zu bringen.

Bis zu meiner Heilung war es ein langer Weg. Ich habe zig Ausbildungen und Fortbildungen absolviert. Alles drehte sich um ganzheitliche Ernährung, Yoga, Meditation, Epigenetik und Quantenheilung. Letztlich habe ich den Schlüssel zur Selbstheilung gefunden und noch viel mehr. Heute gebe ich mein Wissen an Selbstanwender und an Ärzte, Heilpraktiker und Gesundheitsberater weiter.

**Möchtest Du Dir Zeit, Enttäuschung und Energie sparen,  
mit Wegen, die Dir wirklich helfen, mehr Energie im Alltag zu haben? Dann lies  
jetzt weiter!**

*Anja*






# Die Macht der Intuition: Hellsinne als Wegweiser im Leben

Es gibt viele Situationen in unserem Leben, in denen wir vollkommen ratlos sind und in denen wir uns nichts sehnlicher wünschen, als eine Antwort auf offene Fragen zu bekommen. Was wäre, wenn du immer genau wüsstest, was zu tun ist und welche Entscheidung zu treffen ist oder wohin dein gewählter Weg führt? Die **innere Stimme** verrät uns, was wir tun oder lassen müssen. Sie ist unser eigenes treffsicheres Navi, das uns die genauesten Informationen liefert – vorausgesetzt, dein Navi ist richtig justiert und auf dein Ziel eingestellt. Vielleicht hast du bereits intuitive Versuche mit Horoskopen, Kartenlegen, Tarot oder Orakeln unternommen und warst hinterher enttäuscht, wenn es nicht verlässlich funktionierte.

Die gute Nachricht ist, dass es auch ohne Werkzeuge geht. Deine innere Stimme, die Stimme der Weisheit, das sind deine Hellsinne. Du musst sie nur in dir erwecken und benutzen. Sie sind das verlässlichste Werkzeug, das es zur Informationsabfrage gibt. Es ist außerdem **jederzeit**, an jedem Ort, **uneingeschränkt** und kostenfrei nutzbar. Hier bekommst du einige Übungen, um das Empfangen von Informationen zu trainieren. Das ist nichts anderes als Wahrnehmungstraining für die feinstofflichen Ebenen.



## Zu den Hellsinnen zählen:

-  Hellsehen
-  Hellhören
-  Hellfühlen
-  Hellschmecken/ Hellriechen
-  Hellwissen

Als Wahrnehmungstraining eignet sich jede beliebige Alltagssituation. Du lernst, innezuhalten und dich anstrengungslos auf das Spüren und Wahrnehmen einzulassen. Dadurch verfeinerst du deine Intuition und schulst deine Empathie. Du bekommst ein anderes Beziehungsgefühl zu Menschen, Tieren, Systemen und Ereignissen.

# Die drei wichtigsten Aspekte des Sinnes-Trainings sind:

1. Entspannen und geschehen lassen
2. Erwartungslos beobachten
3. Vertrauen und Freude erleben

Gib dich einfach hin! Überlasse es deiner Intuition, wie sich was bei dir zeigt oder auswirkt. Akzeptiere alles, selbst wenn du vielleicht gar nichts wahrnimmst! Wenn du noch zusätzlich mit den Transformationstools arbeitest, die du in der Sinnesschule lernst, kommst du in den Steuermodus. Dann wird aus dem Geschehen lassen auch eine von dir bewusst geführte Lenkung von Energien und Beeinflussung von Informationen initiiert.

Bei den Sinnesübungen, so einfach sie erscheinen mögen, können Emotionen oder körperliche Reaktionen auftreten. Wisse, dass dies energetische Anpassungsprozesse sind. Sie werden behindert, sobald du verkrampfst und aus einem Wollen- und Mangeldenken heraus versuchst, wahrzunehmen. Daher freue dich über deine Sensibilität und baue sie zu einem Werkzeug aus. Am Anfang geht es vor allem darum, in der Beobachterrolle und in einem bedingungs-/emotionslosen Zustand zu sein.

## Online Basiskurs: Energetische Selbsttestung

Dein **Must-Have** wenn du mit Menschen, Tieren und Organisationen arbeitest. In diesem Online-Selbstlernkurs zeige ich dir die effektivsten Methoden und Werkzeuge zur bioenergetischen Selbstdiagnose und Selbsttestung.

[Hier mehr erfahren!](#)



# 30 Ideen des Sinne-Trainings

Benutze die folgenden Übungsvorschläge als Inspirationsquelle. Du kannst sie nacheinander praktizieren, dir einige herausuchen, welche auslassen. Mach es so spielerisch, leicht als möglich, **ohne MÜSSEN** oder **SOULEN**. Wandle die Übungen ab, baue sich aus, so dass du Spaß daran hast. Lass deiner Kreativität freien Lauf. Es gibt keine Regel.

**1. Körperwahrnehmung fördern:** Suche eine Möglichkeit, um **barfuß** zu gehen.

- Schließe deine Augen, gehe einige Schritte und spüre, wie der Boden unter deinen Füßen sanft nachgibt und ein Fußabdruck entsteht.
- Versuche beim Gehen, zuerst die Ferse und dann die Zehen vollständig auf den Boden zu drücken, um möglichst komplette Fußabdrücke zu hinterlassen, bei denen sowohl die Ferse als auch die Zehen und die Innen- und Außenkanten erkennbar sind.
- Verteile beim Auftreten dein gesamtes Körpergewicht gleichmäßig auf die Fußsohlen.
- Nimm Kontakt zur Erde auf und spüre sie nicht nur physisch sinnlich, sondern auch ihre Laune, ihre Schwingung, ihre Befindlichkeit oder vielleicht sendet sie dir Informationen über Aktuelles oder Geschichtliches.

**2. Wahrnehmung:** Bevor du deinen **Postkasten** (oder deinen E-Mail-Ordner) öffnest, halte inne und schaue mit deinem inneren Auge, was darin sein könnte.

**3. Wahrnehmung:** Wenn dein **Telefon** läutet, schaue nicht gleich aufs Display, sondern fühle hinein, wer dich gerade anruft.

**4. Visualisierung:** Schließe deine Augen und sieh dir mit deinem inneren Auge ganz genau das **Zimmer** an, in dem du dich gerade befindest und nimm so viele Details wie möglich wahr.

**5. Visualisierung:** Stoppe einen dir unbekanntem **Film** und versuche die nächste Szene oder den Ausgang des Filmes zu erfühlen. Das gleiche kannst du auch mit einem Buch machen, das du liest.

## 30 Ideen des Sinne-Trainings

**6. Visualisierung:** Bevor du dich mit einer bestimmten **Person** triffst, schau sie dir bereits davor mit deinem inneren Auge an und versuche, ihre Kleidung zu erkennen.

**7. Schreibe** verschiedene **Begriffe** wie Liebe, Hass, Freude, Traurigkeit, Blau, Rot, Sommer, Winter etc. auf verschiedene Zettel, drehe diese um und vermische sie. Lege sie auf den Boden, stelle dich darauf, fühle die Energie dieser Begriffe und versuche, sie zuzuordnen. Du kannst die Zettel auch in Kuverts stecken und sie mit deinen Händen fühlen.

**8. Stelle** dich mit geschlossenen Augen vor dein **Bücherregal** und nimm dir wahllos ein Buch heraus. Fühle dich ein und versuche herauszubekommen, um welches Buch es sich handelt.

**9. Nimm** einen **Edelstein** in die Hände und fühle hinein (wenn du dich sehr gut mit Edelsteinen auskennst, dann wähle mit geschlossenen Augen aus).

- Wofür ist dieser Edelstein gut?
- Was hat er für eine Energie?
- Wobei unterstützt er dich oder andere?
- Wie wirkt er, vielleicht energetisierend, ausgleichend oder ganz anders?
- Kannst du seine Farbe fühlen (wenn du mit geschlossenen Augen ausgewählt hast)?

Vergleiche und bewerte (ohne Selbstabwertung) anschließend deine Ergebnisse und Empfindungen, indem du über den Edelstein nachliest, was seine Eigenschaften und Wirkweisen sind

# 30 Ideen des Sinne-Trainings

**10. Benutze farbiges Papier** oder farbige Pappen. Schneide sie dir in gleichgroße Stücke, vielleicht in Spielkartengröße. Vermische die Karten. Schließe deine Augen und ziehe eine Karte:

- Welche Farbe hat die Karte?
- Siehst du vielleicht eine Farbe vor deinem inneren Auge?
- Wie fühlt sie sich an?
- Hat die Karte eine bestimmte Energie, wie z.B. Wärme, Kälte, viel Energie, wenig Energie?
- Was machen die Empfindungen mit dir?
- Regt die Karte dich an oder auf, beruhigt sie dich?
- Was fühlst du und wie deutest du es?

Öffne die Augen und vergleiche deine intuitiven Wahrnehmungen mit dem, was du siehst. Auf diese Weise lernst du nach und nach immer besser die Sprache deiner Intuition kennen, als auch die Wirkung von Farben oder anderen Dingen.

**11. Benutze ein fertiges Kartenset** (z.B. ein Tierquartett, Skatkarten oder andere) und praktiziere es wie bei der vorherigen Farb-Übung. Diesmal nimmst du die Energie in deinen Händen wahr, um welche Karteninhalte geht es. Starte zu Beginn mit weniger Karten, nimm nicht gleich das ganze Spiel. Spüre und nimm so genau wie möglich wahr, was du fühlst und wie du deine Wahrnehmungen deutest. Unterschiedliche Quartette ergeben unterschiedliche Möglichkeiten des Trainings.



## Telegram-Gruppe „Flow & Transformation“

In meiner Telegram-Gruppe „Flow & Transformation“ tauschen wir uns über genau jene Themen aus, damit Du den Fokus auf's Wesentliche BEWUSST halten lernst. Klicke hier, um zur Telegram-Gruppe zu gelangen:

**Verbinde dich mit uns**



## 30 Ideen des Sinne-Trainings

**12. Intuitives Wahrnehmungstraining:** Du kannst auf genau dieselbe Wahrnehmungs-Weise, wie beim Kartenset, auch dein intuitives Fingerspitzengefühl bei Tieren oder Pflanzen trainieren.

- In dem du über direkten Kontakt (Berührung) oder ohne Berührung, erspürst, wie es Tieren oder Pflanzen geht. Du kannst sie fragen, ob sie etwas brauchen oder dir mitteilen wollen.
- Du kannst auch mit Wildkräuter in der Natur in Kontakt treten und deinen Körper fragen, ob er die Pflanzenwirkstoffe gerade braucht. So kannst du beispielsweise auch andere Nahrungsergänzungsmittel, Schüßlersalze oder Bachblüten abfragen.

Es gibt bei dieser Fühl- und Wahrnehmungsübung **keine Grenzen**, schließlich geht es um dein Sinnes-Training, dass du Vertrauen darin findest, die nichtstofflichen Informationen aus dem Feld „lesen“ zu können. Dieses Training mit Pflanzen zu machen ist empfehlenswert, weil sie sehr viel Energie ausstrahlen und du es, wenn du noch ungeübt bist, es schneller spüren wirst als mit leblosen Gegenständen. Das hat gleich noch mehr Vorteile, du entdeckst dabei sicher viel Neues und auch besondere Wirkungen oder Anwendungsbereiche, die vielleicht in keinem Buch zu finden sind.

**13. Übung auf der Straße:** Einer vor dir gehenden, stehenden oder sitzenden Person (Entfernung zwischen 5-25 m) siehst du ruhig und fest auf einen Punkt des Körpers. Dabei stellst du dir in Gedanken innerlich bereits sichtbar vor, wie die betreffende Person den Kopf nach dir umdreht. Je mehr und je intensiver du dir dabei die Drehbewegung des Kopfes vorstellst, umso schneller wirst du mit deiner Gedankenübertragung Erfolg haben. Mach dabei keinerlei Geräusche, also nicht husten oder räuspern und auch nicht mit den Füßen stärker auftreten. Die Gedankenübertragung kommt nur durch deine Gedanken und durch deine Imagination zustande.

## 30 Ideen des Sinne-Trainings

**14.**Mache dasselbe, wie oben beschrieben, im **Kino, Theater oder im Supermarkt:** Du siehst in einer Reihe vor dir zu einer sitzenden Person (z.B. auf den Nacken) und du stellst dir vor, dass diese den Kopf nach dir umwendet. Der Erfolg zeigt dir, wie stark deine Gedankenkraft ist. Das ist schon eine Form des Telepathie Trainings, wo es darauf ankommt, sich nicht auf gedanklich gesprochene Befehle zu fokussieren, sondern auf die innerlich sichtbare Vorstellung, dass die betreffende Person den Kopf nach dir umdreht.

**15.****Gedankliches Spiel** mit **Freunden:** Stelle dich im Zimmer aufrecht hin und visualisiere einen Freund/Freundin. Sieh vor deinem inneren Auge, wie er/sie gerade an dich denkt und wie er/sie dann den Wunsch fasst, dich zu besuchen. Dann imaginiere, dass er/sie tatsächlich zu dir kommt, wie er/sie bei dir klingelt und in die Wohnung/das Haus eintritt. Das darf etwa zwei bis drei Minuten dauern, dann beschäftige deine Gedanken mit anderen, nebensächlichen Dingen. Wenn deine Gedankenkraft stark genug ist und der Besuch deines Freundes realistisch möglich ist, wird er tatsächlich bei dir einen Besuch machen. Oder du denkst, dass er/sie anruft.

**16.**Den **Boden** oder die **Erde spüren:** Die Übung kannst du entweder mit deinen physischen Augen oder mit deinen feineren Sinnen (d.h. mit geschlossenen Augen) praktizieren. Lerne Stück für Stück, die klassischen Sinne mit dem feineren Sinn zu verbinden. Wenn das jetzt noch nicht gleichzeitig geht, stresse dich nicht! Was geht, das geht. Bewerte dich nicht!!!

- Stelle dich möglichst gerade hin.
- Achte auf das Gefühl unter deinen Fußsohlen.
- Atme langsam ein und aus und blicke dabei um dich (mit oder ohne Augen).
- Versuche, alles um dich herum mit einem offenen, weichen Blick zu betrachten
- Lasse deine Gedanken ruhen und spüre die Stille, die langsam dein Inneres erfasst. Deine Augen oder deine Sinne tasten die Umgebung ab, ohne persönliche Beurteilung.
- Richte den Blick auf kein bestimmtes Ziel und versuche, nichts bewusst anzuschauen.

## 30 Ideen des Sinne-Trainings

**17. Das Auge isst NICHT mit:** Wenn du eine **Mahlzeit** zu dir nimmst, tue das mit allen Sinnen. Die Herausforderung besteht darin, das Sehen auszuschließen. Trainiere deine geschmackliche Wahrnehmungsfähigkeit.

- Schließe die Augen oder trage eine Augenbinde.
- Lasse dir von jemandem ein unbekanntes Menü auftragen.
- Nimm mit allen Sinnen, außer mit deinen Augen, wahr. Rieche und erspüre, was es ist, wie es ist und welche Info das Essen trägt.

Du kannst auch mal dein gekauftes Essen erspüren. **Frage deinen Körper:** Gibt es mir Energie oder nimmt es mir Energie?

**18. Den Gehörsinn schärfen:**

- Begib dich in den Wald, in den Garten oder besuche einen Park.
- Nimm Platz an einem bequemen Ort. Sitze locker und schließe die Augen.
- Nimm die unterschiedlichen Geräusche und Töne wahr, die an dein Ohr dringen.

Nutze diese Übung auch einfach zwischendurch. Sie eignet sich nicht nur, um den Gehörsinn zu trainieren, sondern sie ist auch eine ausgezeichnete Konzentrationsübung.

**19. Wie fliegen:** Diese Übung kannst du auf zweierlei Weise machen: a) virtuell (geistig) oder b) live, indem du auf einen Spielplatz gehst.

- Setze dich auf eine Schaukel, die robust genug ist, um dich zu tragen.
- Schaukele vorerst mit geöffneten Augen, bis du genug Schwung hast.
- Schließe dann die Augen und konzentriere dich auf den Rhythmus, die Schwingbewegung und auf das, was in deinem Körper passiert.
- Spüre, wie sich deine Körperhaltung und dein Atem verändert.
- Genieße das rhythmische Gefühl, das dir vielleicht ein Gefühl des Fliegens gibt.

# 30 Ideen des Sinne-Trainings

## 20. Die Kunst des aufmerksamen Beobachtens:

- Gehe spazieren und achte bewusst auf das, was deine Aufmerksamkeit weckt.
- Anschließend beschreibe (in Gedanken) den betreffenden Gegenstand oder jenes, was auch immer deine Aufmerksamkeit erregt hat.
- Was fällt dir noch dazu ein? Was nimmst du sonst noch wahr, Stimmen, Energien, Erinnerungen, Botschaften, etc.
- Es ist manchmal verblüffend, welche Erklärungen die eigene Fantasie liefert. Vielleicht fühlst du dich durch eine alte Eiche oder einen Geruch an deine Kindheit erinnert.

**21. Gedanken lesen:** Diese Übung geht nur mit einem Mitspieler. Der eine denkt ein Wort, der andere nimmt es wahr. Ihr könnt es anfangs thematisch eingrenzen, beispielsweise mit den Worten "Hallo" oder "Tschüss".

**22. Mit geschlossenen Augen in vertrauter Umgebung:** Die eigenen vier Wände sind dir vertraut und du kennst darin jedes Detail. Damit ist das also der ideale Ort, um den Tastsinn zu trainieren.

- Stelle einen Wecker auf 5 bis 10 Minuten.
- Bewege dich in dieser Zeit mit verbundenen Augen durch deine Wohnung.
- Mache dabei Alltägliches.
- Sammle alle deine Sinneserfahrungen und außersinnlichen Wahrnehmungen.

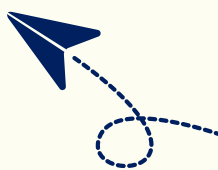
**23. Unterschiedliche Entfernungen:** Durch diese Übung stärkst du das Raumgefühl und erfährst gleichzeitig Entspannung.

- Beobachte jeweils beim Einatmen einen weit entfernten Punkt.
- Beim Ausatmen richte deinen Blick hingegen auf etwas in unmittelbarer Nähe.
- Wiederhole es mindestens zehnmal.

## ALLSENSES Newsletter



Möchtest du regelmäßig inspirierende Sinnesimpulse direkt in dein Postfach erhalten? Melde dich jetzt für meinen kostenfreien Newsletter an und tauche ein in Themen wie **Bewusstseinsweiterung**, **Selbsteilung** und **Energieerhöhung**.





## 30 Ideen des Sinne-Trainings

**24. Gegenstände erfühlen:** Es geht um den Tastsinn. Bei dieser Übung gilt es, Gegenstände mit geschlossenen Augen zu erfühlen.

- Bitte jemanden, verschiedene Gegenstände in einen Karton zu legen.
- Nimm einen der Gegenstände heraus und ertaste mit den Fingern dessen Oberflächenstruktur und erspüre, um welchen Gegenstand es sich handelt. Diese Übung kannst du in den Alltag einbauen. Greife hin und wieder nach einem Gegenstand und ertaste seine Form, seine Oberfläche, auch wenn du bereits weißt, worum es sich dabei handelt. Nimm die Berührungspunkte bewusst wahr

**25. Laufen einmal anders:**

- Verteile beim Laufen dein Gewicht gleichmäßig auf den gesamten Fuß.
- Dann ändere kurz deine Lauftechnik und trete nur noch mit den Fersen auf.

Diese Übung kannst du dann auch mit den Innen- und Außenkanten deines Fußes durchführen. Hierbei ist allerdings Vorsicht geboten! Spüre bewusst die Körperwahrnehmung bedingt durch den Haltungswechsel. Auch die Bewegung des Beckens sowie die Atmung verändern sich allein durch diesen Wechsel. Beobachte, wie sich deine Wahrnehmungen für dein Umfeld verändern, wenn du zuerst mit deinem Körper beginnst.

**26. Punktgenaues Spüren:** Dies ist mehr eine **Körperwahrnehmung**, aber sie ist immer Voraussetzung, um feinere Welten zu erobern. Für diese Übung benötigst du eine Person, die dir dabei hilft.

- Schließe deine Augen.
- Bitte die andere Person, dich an einer beliebigen Stelle am Körper mit dem Finger anzutippen.
- Halte die Augen geschlossen und deute mit deinem Finger auf genau jene Stelle.

**27. Lasse dich führen:** Wenn du das nächste Mal einen Spaziergang machst, lasse dich von jemandem führen.

- Halte die Augen geschlossen und lasse dich führen.
- Lasse dir Gegenstände aus der Natur reichen. Fühle und ertaste sie.

Das wird ein Spaziergang mit zahlreichen neuen Sinneseindrücken, du wirst erstaunt sein!

## 30 Ideen des Sinne-Trainings

**28. Gewürz-Memory:** Die Übung ist der obigen recht ähnlich. Sicher kennst du das Spiel Memory, bei dem du die zueinander passenden Karten finden musst. Das Prinzip lässt sich auch auf Gewürze übertragen.

- Platziere dazu Schälchen oder Tiegel mit verschiedenen Gewürzen auf einem Tisch und decke diese ab. Von jedem Gewürz müssen zwei Schälchen vorhanden sein.
- Jetzt probiere die verschiedenen Gewürze im Wechsel mit deinen Mitspielern und versuche, die zusammengehörigen Schälchen zu finden.

**29. Visualisieren und erspüren:**

- Wähle einen beliebigen **Gegenstand** (z.B. einen Stein, Stift etc.) konzentriere dich auf ihn.
- erspüre ihn, sieh den Gegenstand vor deinem inneren Auge.

Was ist energetisch mit dem Gegenstand passiert, wo kommt er her, was hat er erlebt und welche Info trägt er.

**30. Ahnung verstärken:**

- Bevor du eine Treppe gehst, frage dich, wie viele Stufen es sind. Dann zähle und freue dich, wenn es stimmt oder du nah dran bist.
- Wenn du zum Beispiel mit vielen Menschen auf einen Fahrstuhl wartest, kannst du dich fragen: Welche Person wird wohl als erste den Fahrstuhl betreten?
- In einem Meeting kannst du dich fragen: Wann wird mein Kollege das Wort ergreifen und was wird er sagen?
- Beobachte auf einer Party und erahne, welche Personen in einer Stunde zusammenstehen und intensiv miteinander austauschen werden oder wer mit wem flirten wird.

# Motivationsworte

Es macht einen großen Unterschied, dies auch bewusst und vor allem regelmäßig zu trainieren. Bitte sei nicht enttäuscht, falls es nicht gleich so funktioniert, wie du es dir erhoffst, sondern freue dich einfach, wenn es funktioniert. **Mit jeder Übung, die du wiederholst, wirst du besser**, das kennst du von anderen Disziplinen, wie Sport, Schule oder Sprachenlernen. Du machst definitiv Fortschritte, wenn du deine Hellsinne regelmäßig trainierst.

Wenn du solche Übungen regelmäßig anstrengungslos praktizierst, wirst du nach einiger Zeit spüren, dass deine Prognosen keine Ratespiele mehr sind, auch keine willkürlichen Mutmaßungen, sondern immer häufiger klar erkennbare intuitive Impulse oder ernstzunehmende Wahrnehmungen sind.

Aus Prognosen wird auf diese Weise Wissen werden und dein Vertrauen wächst. Halte Ausschau in deinem Alltag, wo sich weitere Möglichkeiten bieten, deine Sinne einzusetzen.

Durch regelmäßiges **TUN** wird deine Achtsamkeit in allen Bereichen deines Lebens steigen und deine Selbstwahrnehmung verfeinert sich. Bitte halte das Maß an Wahrnehmungs-Übungen immer Balance mit Außen- und Innenschau. Denn es ist von großer Bedeutung, dass du die Selbstreflektion auf energetischer Ebene nicht vernachlässigst. Oft fällt es uns leichter in der Außen-Wahrnehmung zu sein. Spüre immer auch dich und schenke deiner inneren Erfahrungswelt mindestens die gleiche Sensitivität, wie du es für dein Umfeld und deine Mitmenschen aufbringst.

**Glücklich, gesund, ganz DU. RePower Yourself.**

Du kannst mehr als du denkst... denke groß ...

bis du es irgendwann glauben kannst.

Vertraue dir und mache auch das

Unmögliche möglich!

RePower Yourself 

Anja