

MEDITATIONSREISE

Christusbewusstsein



Der Weg des Herzens

6 Tage für ein Leben voller
Kraft, Leichtigkeit und
Wunder.



ENERGIEMEDIZIN

WWW.JUSTINEFELIX.COM





Willkommen

Willkommen zu deiner 6-tägigen Meditationsreise – eine Reise in dein Herz.

Ich freue mich von Herzen, dass du dir diese wertvolle Zeit für dich selbst nimmst. In den nächsten sechs Tagen wirst du erfahren, wie du dein Herz öffnest, inneren Frieden findest und dich mit der unendlichen Liebe verbindest, die in dir wohnt.

Jeden Tag wirst du dich ein Stück tiefer mit deinem wahren Sein verbinden, alte Begrenzungen sanft loslassen und die heilende Kraft der Liebe in dein Leben einladen.

Du wirst spüren, wie Leichtigkeit, Harmonie und Freude ganz natürlich in dein Sein fließen.

Lass dich liebevoll durch diese Reise begleiten – ohne Druck, ohne Erwartungen. Alles, was du brauchst, ist deine Bereitschaft, dein Herz zu öffnen und dich von der göttlichen Quelle führen zu lassen.

Möge diese Reise dein Herz berühren und dein ganzes Wesen mit Licht und Liebe erfüllen.

Mit Freude und Segen,
Deine Justine



INNOVATIVE WEGE

Dein Herzweg zu
mehr Liebe,
Heilung &
Lebensfreude



DREI WERTVOLLE VORTEILE DEINER MEDITATIONSREISE



Tiefere innere Ruhe & Herzöffnung

Du lernst, dein Herz bewusst zu öffnen und dich mit der unendlichen Quelle der Liebe zu verbinden. Dadurch erlebst du mehr Frieden, Leichtigkeit und eine tiefe innere Geborgenheit in deinem Alltag.



Positive Veränderung auf Zellebene

Durch die bewusste Verbindung von Energiemedizin und Meditation schaltest du deine Gene auf Heilung und Regeneration um. Dein Körper kann sich harmonisieren, dein Immunsystem wird gestärkt und du förderst deine ganzheitliche Gesundheit.



Mehr Freude, Klarheit & Lebensenergie

Du entwickelst eine neue Wahrnehmung für dich selbst und dein Leben. Blockaden dürfen sich sanft auflösen, deine Energie steigt, und du gewinnst mehr Klarheit über deinen Lebensweg und deine Herzenswünsche.



Der Weg des Herzens...

Tag
01

Ankommen im Herzen

Verbinde dich mit deiner inneren Ruhe und öffne dein Herz für Heilung.



Tag
02

Die Kraft der Liebe spüren

Lasse Liebe fließen und löse sanft alte Blockaden.

Tag
03

Leichtigkeit in dein Leben einladen

Befreie dich von Schwere und erlebe tiefe innere Gelassenheit.

INHALTSVERZEICHNIS





Tag

Wunder erkennen und empfangen

04

Öffne dein Bewusstsein für Fülle und göttliche Führung.

Tag

Harmonie für Körper, Geist und Seele

05

Bringe dein ganzes Sein in Balance und fühle dich im Einklang mit dir selbst.

Tag

Strahlen aus deiner Mitte

06

Erwache im Christusbewusstsein und bringe Liebe und Freude in die Welt.

INHALTSVERZEICHNIS





FAZIT



Dein Weg zur inneren Heilung

- Das Christusbewusstsein als höchste Form der Heilung
- Möglichkeiten der Meditationsreise



Motivation & Zielerreichung

- Was geschieht in diesen 6 Tagen auf tiefster Ebene?



Bonus: Ressourcen und weiterführende Tipps

- Spirituelle Fort- und Weiterbildung in Energiemedizin
- Seelenheilungsbilder
- Fach-Buchtipps

INHALTSVERZEICHNIS



Tag EINS

Meditationsreise



Tag 1



Ankommen im Herzen



Ankommen im Herzen



**Verbinde dich mit deiner
inneren Ruhe und öffne dein
Herz für Heilung.**



INNERE KRAFT ALS QUELLE DER HEILUNG



Innere Kraft ist die **fundamentale Ressource**, die uns in Zeiten von Stress, Herausforderungen und Krankheit unterstützt. Sie ist die Fähigkeit, sich selbst zu stabilisieren, die eigenen Grenzen zu erkennen und sich aus inneren Krisen wieder zu erheben



Heute begibst du dich auf **eine Reise nach innen**.

Du nimmst dir bewusst Zeit für dich und lenkst deine Aufmerksamkeit **auf dein Herz**. Durch sanfte Atemführung und Achtsamkeit öffnest du den Raum für Stille und Geborgenheit. Spüre, wie dein Herz in seinem eigenen Rhythmus schlägt und dich liebevoll trägt.

Lass alle Anspannung los und erlaube dir, einfach nur zu sein.

Dein Herz ist dein innerer Kompass. In der Stille kannst du seine sanfte Weisheit hören. Alles, was du suchst, ist bereits in dir.



KURZE ÜBUNG: DIE HERZATMUNG



Lege deine Hände sanft auf dein Herz. Atme tief ein und stelle dir vor, wie du Licht und Wärme in dein Herz einatmest. Beim Ausatmen lässt du Anspannung los. Wiederhole diesen Atemrhythmus für einige Minuten und spüre, wie dein Herzraum sich mit Ruhe und Geborgenheit füllt.

Deine Affirmation:

"Ich bin in meinem Herzen zu Hause. Hier bin ich sicher, geliebt und geführt."

Ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele bedeutet nicht nur **das Überwinden von Blockaden**, sondern auch das Schaffen eines energetischen Raums, in dem **Heilung geschehen kann**.



WILLKOMMEN ZU DEINER MEDITATION: ANKOMMEN IM HERZEN



**Schalte jetzt das Video ein
und folge der geführten Meditation.**

Dies ist deine Zeit – **ein heiliger Moment**, um in deinem Herzen anzukommen, die Verbindung zu dir selbst zu vertiefen und die Kraft der Liebe zu spüren.

- Suche dir einen ruhigen, bequemen Ort, an dem du für die nächsten Minuten ungestört bist.
- Setze dich mit aufrechter Wirbelsäule hin oder lege dich entspannt hin.
- Schließe sanft deine Augen und lasse den Alltag los.





1. Atem und Entspannung (ca. 3 Minuten)

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie dein Atem sanft durch die Nase einströmt und warm und weich wieder ausströmt. Mit jeder Einatmung nimmst du neue, frische Energie auf.

Mit jeder Ausatmung lässt du Anspannung los.

Lass deinen Atem ganz natürlich fließen, ohne ihn zu kontrollieren.

Stell dir vor, dass du mit jeder Einatmung goldene Lichtpartikel aufnimmst – heilendes Licht, das sich sanft in deinem Körper verteilt.

Und mit jeder Ausatmung lässt du alles gehen, was du nicht mehr brauchst.

Spüre, wie dein Körper sich mehr und mehr entspannt. Dein Gesicht, deine Schultern, dein Rücken – alles wird weich. Dein ganzer Körper darf sich in diesen Moment hineinfallen lassen.



2. Verbindung mit dem Herzen (ca. 4 Minuten)

Lege nun eine Hand auf dein Herz.
Spüre, wie es sanft für dich schlägt –
ohne dass du etwas dafür tun musst.
Dein Herz trägt eine unendliche Weisheit
in sich, eine unerschöpfliche Quelle der
Liebe und Heilung.



Stell dir vor, dass dein Herz sich mit jedem Atemzug öffnet – sanft, ganz in
deinem Tempo. Vielleicht fühlst du eine Wärme oder ein sanftes Pulsieren.
Vielleicht siehst du innerlich ein leuchtendes Licht. Was auch immer du
wahrnimmst, es ist genau richtig.

Nun stelle dir vor, dass aus deinem Herzen ein goldenes Licht strömt – weit
und sanft, warm und leuchtend. Dieses Licht ist die Liebe, die du in dir
trägst. Es erfüllt deinen gesamten Körper, jede Zelle, jedes Organ. Es
erinnert dich daran, dass du bereits vollkommen bist, genau so, wie du bist.

3. Integration und Manifestation (ca. 4 Minuten)

Lass dieses Gefühl der Liebe nun größer werden. Stell dir vor, wie dieses Licht
sich ausdehnt – über deinen Körper hinaus, in den Raum um dich herum,
bis es dein ganzes Leben sanft umhüllt. Diese Liebe ist immer da.

Du bist immer mit ihr verbunden.

Vielleicht möchtest du eine Intention für den heutigen Tag setzen. Welche
Qualität möchtest du heute in dein Leben einladen? Liebe? Leichtigkeit?
Vertrauen?

Sprich innerlich:

- **"Ich öffne mein Herz für Liebe und Wunder."**
- **"Ich bin mit dem göttlichen Fluss des Lebens verbunden."**
- **"Ich empfangen mit Freude und Leichtigkeit."**

Lass diese Worte tief in dein Herz sinken. Sie sind wie Samen, die in dir aufgehen
werden.





4. Rückkehr ins Hier und Jetzt (ca. 2 Minuten)

Bringe nun langsam deine Aufmerksamkeit zurück zu deinem Körper. Spüre, wie deine Füße den Boden berühren, wie deine Hände auf deinem Körper ruhen. Nimm einen tiefen Atemzug und bewege sanft deine Finger und Zehen.

Wann immer du bereit bist, öffne sanft deine Augen. Bleib noch für einen Moment sitzen und nimm wahr, wie du dich jetzt fühlst. Spüre die Ruhe, die Weite, die Liebe in dir.

Abschluss

Diese Liebe ist immer da. Dein Herz ist immer bereit, sich zu öffnen. Du kannst jederzeit in diesen Zustand der Verbindung zurückkehren. Möge dein Tag erfüllt sein von Liebe, Leichtigkeit und Wundern.

Mit Segen und Licht,
Justine 🧡



ÖFFNE DEIN HERZ FÜR LIEBE



Hier sind einige inspirierende Fragen für deine Meditationsreise.

Sie helfen dir, tiefer in deine Erfahrung einzutauchen, dich selbst besser zu verstehen und bewusst Veränderungen zu integrieren.

- Welche Momente in deinem Leben haben dein Herz bereits weit geöffnet?
- Wie fühlt sich bedingungslose Liebe für dich an?
- Welche Begrenzungen oder Ängste könnten dich davon abhalten, dein Herz ganz zu öffnen?



AKTIVIERE DEINE SELBSTTHEILUNG AUF ZELLEBENE

Unsere Gedanken, Emotionen und inneren Überzeugungen beeinflussen nicht nur unser Erleben, sondern auch **unsere Gene und Zellgesundheit**. Die **moderne Epigenetik** zeigt, dass du nicht deinen Genen ausgeliefert bist – sondern deine Umgebung, Gedanken und Emotionen die Genaktivität direkt beeinflussen können.



Meditation, Bewusstseinserweiterung und energetische Heilmethoden verändern nachweislich unsere biologischen Prozesse. Sie wirken **auf unsere DNA**, regulieren unsere Genexpression und ermöglichen es dem Körper, in seinen natürlichen Zustand von Harmonie und Gesundheit zurückzukehren.



WIE SICH DEIN KÖRPER & GEIST IN KURZE ZEIT VERÄNDERN KÖNNEN?



Dein Herz öffnen & Heilung aktivieren...



GROSSE WIRKUNGEN

✓ **Epigenetische Wirkung:**

Aktivierung heilender Hormone wie Oxytocin & Serotonin.

✓ **Körperliche Wirkung:**

Beruhigung des Nervensystems, Harmonisierung des Herzfeldes.



Tag ZWEI

Meditationsreise



Tag 2



Die Kraft der Liebe spüren



Die Kraft der Liebe spüren



**Lasse Liebe fließen und löse
sanft alte Blockaden.**

DIE KRAFT DER LIEBE SPÜREN



Liebe ist die stärkste Heilkraft im Universum – und sie lebt bereits in dir. Heute verbindest du dich bewusst mit dieser Energie. Sie verbindet, erlöst und bringt uns **in Einklang mit unserem wahren Wesen.**



Diese Meditation hilft dir, dich **mit der unendlichen Quelle der Liebe** zu verbinden und in einen Zustand innerer Harmonie zu gelangen.

Nimm dir diesen Moment für dich.

Dein Herz wartet darauf, **dich in Liebe zu umarmen.**



DIE KRAFT DER LIEBE SPÜREN



Botschaft: "Liebe ist deine wahre Natur. Je mehr du dich mit ihr verbindest, desto mehr Liebe kannst du empfangen und schenken.

Dein Herz ist ein unendlicher Quell dieser wundervollen Energie."



Du öffnest dein Herz weiter und lässt Liebe in jede Zelle deines Körpers fließen. Durch eine sanfte Visualisierung erkennst du, dass **du unendlich geliebt wirst** und Liebe mühelos aus dir herausstrahlt.

Fühle, wie sich dein Herzraum mit Wärme und Dankbarkeit füllt.



KURZE ÜBUNG: DIE LICHTSTRAHL-MEDITATION



Schließe die Augen und stelle dir vor, wie aus deinem Herzen ein strahlendes Licht entspringt. Dieses Licht wird mit jedem Atemzug größer und erfüllt deinen ganzen Körper mit Liebe. Dann dehne es weiter aus, bis es den ganzen Raum erfüllt. Lächle dabei sanft und spüre, wie dein Herz mit Wärme durchflutet wird.

Deine Affirmation:

“Ich bin Liebe. Ich sehe Liebe. Ich gebe Liebe.”



Lasse Liebe fließen und löse sanft alte Blockaden.



MEDITATION: DIE KRAFT DER LIEBE SPÜREN

Willkommen zu deiner heutigen Meditation.

Dies ist deine Zeit, um tief in die heilende Kraft der Liebe einzutauchen. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du für die nächsten Minuten ungestört bist. Setze dich mit aufrechter Wirbelsäule hin oder lege dich bequem hin. Schließe sanft deine Augen und lasse den Alltag los.



**Schalte jetzt das Video ein
und folge der geführten Meditation.**

Liebevolle Absicht für den heutigen Tag:

"Ich bin reine Liebe."

"Ich öffne mein Herz für mich selbst und für die Welt."

"Ich empfangen und gebe Liebe in Fülle."



VERBINDE DICH MIT DEINEM INNEREN LICHT



Hier sind einige inspirierende Fragen für deine Meditationsreise.

Sie helfen dir, tiefer in deine Erfahrung einzutauchen, dich selbst besser zu verstehen und bewusst Veränderungen zu integrieren.

- Wann hast du dich das letzte Mal wirklich strahlend gefühlt?
- Wie kannst du dein inneres Licht heute noch bewusster leuchten lassen?
- Welche Gedanken oder Glaubenssätze halten dich vielleicht zurück?



WIE SICH DEIN KÖRPER & GEIST IN KURZE ZEIT VERÄNDERN KÖNNEN?



Verbindung mit deiner inneren Kraft...



GROSSE WIRKUNGEN

✓ **Epigenetische Wirkung:**

Erhöhte Genexpression für Zellregeneration & Energieproduktion.

✓ **Körperliche Wirkung:**

Verbesserung der Durchblutung & Zellstoffwechsel.



Tag DREI

Meditationsreise



Tag 3



Leichtigkeit in
dein Leben einladen



Leichtigkeit in dein Leben einladen



Befreie dich von Schwere und erlebe tiefe innere Gelassenheit.



LEICHTIGKEIT IN DEIN LEBEN EINLADEN



Manchmal fühlt sich das Leben schwer an – doch heute darfst du **diese Schwere loslassen**. In dieser Meditation lernst du, **belastende Gedanken und Emotionen sanft abzugeben**.



Die Leichtigkeit des Lebens, die aus dem Herzen kommt, ist ein Zustand des tiefen Vertrauens, in dem du das Leben mit Offenheit, Freude und Gelassenheit annimmst. Sie entsteht, wenn **du dich mit deiner inneren Wahrheit verbindest**, den Widerstand loslässt und den natürlichen Fluss des Lebens zulässt.



LEICHTIGKEIT IN DEIN LEBEN EINLADEN



Botschaft: "Leichtigkeit entsteht, wenn du aufhörst, gegen das Leben zu kämpfen. Gib dich dem Fluss des Lebens hin und vertraue darauf, dass alles für dich geschieht."



Du stellst dir vor, wie alles, was dich beschwert, sich auflöst und in Leichtigkeit verwandelt. Dein Körper entspannt sich, dein Geist wird klar, und du fühlst dich federleicht und frei.

Lass alles los, was dich beschwert.

Wie ein Blatt im Wind darfst du dich vertrauensvoll tragen lassen.
Das Leben liebt dich – erlaube dir, es leicht zu nehmen.



KURZE ÜBUNG: DIE FEDER-VISUALISIERUNG



Stelle dir eine Feder vor, die sanft durch die Luft schwebt. Mit jeder Ausatmung lässt du etwas los – Sorgen, Zweifel, alte Muster. Beobachte, wie die Feder mühelos durch den Raum gleitet. Fühle, wie auch dein Geist leichter wird, genau wie die Feder.

Deine Affirmation:

“Ich lasse los und vertraue dem Fluss des Lebens.”



Wenn **das Herz frei ist, gibt es keine Schwere – nur das Sein im Hier und Jetzt**, getragen von **Liebe, Intuition** und **innerer Harmonie**. Diese Leichtigkeit erlaubt es dir, Herausforderungen mit Klarheit zu begegnen, das Leben spielerisch zu gestalten und dich voller Vertrauen von deiner inneren Weisheit führen zu lassen.



MEDITATION: LEICHTIGKEIT IN DEIN LEBEN EINLADEN

Willkommen zu deiner heutigen Meditation.

Dies ist deine Zeit – ein Moment, um Leichtigkeit in dein Leben einzuladen. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt hin. Schließe sanft deine Augen und lasse den Alltag los.



**Schalte jetzt das Video ein
und folge der geführten Meditation.**

Liebevolle Absicht für den heutigen Tag:

„Ich lasse los und erlaube mir, in Leichtigkeit zu leben.“

Lass diese Worte tief in dein Herz sinken.

Sie sind wie Samen, die in dir aufgehen werden.



LOSLASSEN & VERTRAUEN



Hier sind einige inspirierende Fragen für deine Meditationsreise.

Sie helfen dir, tiefer in deine Erfahrung einzutauchen, dich selbst besser zu verstehen und bewusst Veränderungen zu integrieren.

- Was darfst du loslassen, um mehr Leichtigkeit in dein Leben zu bringen?
- Wovor hast du Angst, wenn du die Kontrolle abgibst?
- Wie fühlt es sich an, dich dem Fluss des Lebens hinzugeben?



WIE SICH DEIN KÖRPER & GEIST IN KURZE ZEIT VERÄNDERN KÖNNEN?



Loslassen & Stressgene deaktivieren...



GROSSE WIRKUNGEN

✓ **Epigenetische Wirkung:**

Hemmung von entzündungsfördernden Genen.

✓ **Körperliche Wirkung:**

Reduktion von Cortisol & Stärkung des Immunsystems.



Tag VIER

Meditationsreise

Tag 4



Wunder erkennen
und empfangen



Wunder erkennen und empfangen



**Öffne dein Bewusstsein für
Fülle und göttliche Führung.**

DU BIST EIN WUNDER



Ein Wunder des Lebens ist der Moment, **in dem sich das Göttliche im Alltag offenbart** – in der Schönheit der Natur, in einer tiefen inneren Heilung, in einer unerwarteten Fügung oder in der Liebe, die wir spüren und weitergeben.



Das Leben steckt voller Wunder – doch oft nehmen wir sie nicht wahr. Heute richtest du dein Bewusstsein auf die Magie des Augenblicks. Durch eine geführte Meditation öffnest du dich für neue Möglichkeiten und göttliche Führung. Du lernst, Zeichen zu erkennen und das Herz als unterstützende Kraft in deinem Leben wahrzunehmen.



WUNDER ERKENNEN

Ein Wunder ist...

- das sanfte Erwachen am Morgen,
- der Atem, der uns trägt,
- die unsichtbaren Kräfte, die uns führen,
- und die magischen Synchronizitäten, die genau im richtigen Moment geschehen.



Ein Wunder geschieht, wenn wir unser Herz öffnen, Vertrauen zulassen und erkennen, dass **das Leben selbst ein Geschenk ist** – voller Möglichkeiten, Wachstum und unendlicher Liebe.



Botschaft: "Öffne dich für die Magie des Lebens. Wunder geschehen jeden Tag – je mehr du sie erwartest, desto häufiger wirst du sie sehen. Du bist ein Teil dieser göttlichen Schönheit."



KURZE ÜBUNG: DAS WUNDER DER DANKBARKEIT



Denke an drei Dinge, die du heute als kleines oder großes Wunder empfunden hast. Das können einfache Momente sein, wie ein freundliches Lächeln oder ein schönes Lichtspiel in der Natur. Notiere diese Momente in einem kleinen Tagebuch oder sprich sie laut aus. Dankbarkeit öffnet dein Herz für noch mehr Wunder.

Deine Affirmation:

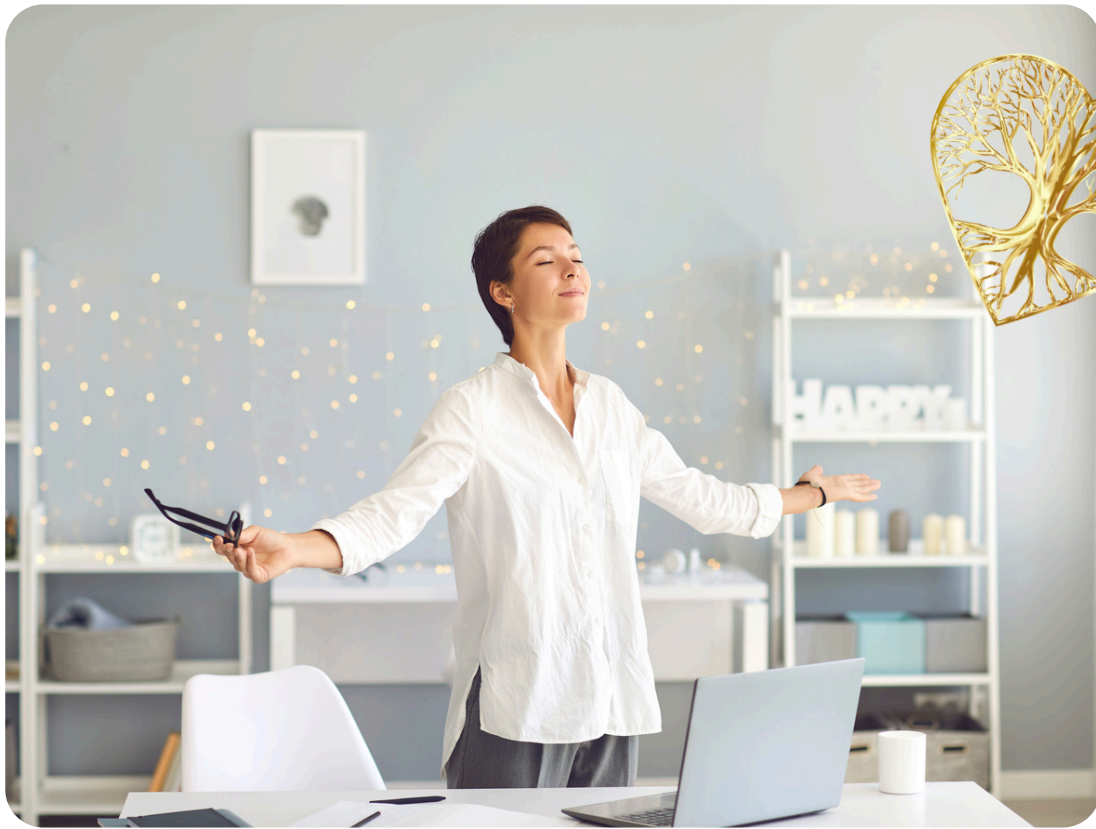
“Ich bin offen für die Wunder des Lebens”



Das Wunder der Dankbarkeit liegt in der tiefen Veränderung, die sie in unserem Leben bewirken kann. Wenn wir Dankbarkeit empfinden, verschiebt sich unsere Wahrnehmung – **anstatt Mangel** zu sehen, **erkennen wir die Fülle**, **anstatt Sorgen** zu hegen, **spüren wir Vertrauen**.



IN DER DANKBARKEIT LIEGT DAS WUNDER



Dankbarkeit **öffnet das Herz, harmonisiert unsere Energie** und zieht noch **mehr Positives** in unser Leben.

Sie verwandelt **Alltägliches in ein Geschenk**, Herausforderungen in Chancen und führt uns in einen Zustand von Frieden und Erfüllung.

In der Dankbarkeit liegt das Wunder, dass **wir genau jetzt vollständig sind** – im Einklang mit uns selbst und dem Fluss des Lebens.



Ein WUNDERvolles Leben in Dankbarkeit ist ein Leben, das aus dem Herzen heraus gelebt wird – **voller Bewusstsein, Vertrauen und Freude**. Es bedeutet, die kleinen und großen Geschenke des Lebens zu erkennen, jedem Moment mit Wertschätzung zu begegnen und auch in Herausforderungen das Wachstum und die Chancen zu sehen.



MEDITATION: WUNDER ERKENNEN & EMPFANGEN

Willkommen zu deiner heutigen Meditation.

Das Leben ist voller Wunder – wenn wir bereit sind, sie zu sehen. Manchmal vergessen wir, dass wir geführt werden und dass Fülle uns in jedem Moment umgibt. In den nächsten Minuten wirst du dich **mit der göttlichen liebevollen Kraft des Universums verbinden**, um die Wunder des Lebens zu erkennen und zu empfangen. **Du wirst dein Bewusstsein für die Fülle und göttliche Führung öffnen**, die jederzeit für dich bereitsteht.

Diese Meditation hilft dir, in einen Zustand der Ruhe und der inneren Klarheit zu kommen, damit du die Schönheit und die Möglichkeiten des Lebens vollkommen wahrnehmen kannst.



**Schalte jetzt das Video ein
und folge der geführten Meditation.**

Liebevolle Absicht für den heutigen Tag:

„Ich bin bereit, Wunder zu empfangen.
Ich bin offen für die göttliche Führung.“

DANKBARKEIT ALS SCHLÜSSEL ZU MEHR FÜLLE



Hier sind einige inspirierende Fragen für deine Meditationsreise.

Sie helfen dir, tiefer in deine Erfahrung einzutauchen, dich selbst besser zu verstehen und bewusst Veränderungen zu integrieren.

- Wofür bist du in deinem Leben heute zutiefst dankbar?
- Wie verändert Dankbarkeit deine Sicht auf Herausforderungen?
- Wie kannst du mehr Dankbarkeit in deinen Alltag integrieren?



WIE SICH DEIN KÖRPER & GEIST IN KURZE ZEIT VERÄNDERN KÖNNEN?

Dankbarkeit & emotionale Heilung...



Wenn Dankbarkeit unser täglicher Begleiter ist, **öffnet sich unser Herz für die Wunder, die uns umgeben.** Wir spüren tiefe Erfüllung, weil wir nicht nach dem Morgen greifen, sondern die Fülle des Jetzt erkennen. Ein Leben in Dankbarkeit ist ein Leben im Einklang mit dem Fluss des Lebens – leicht, strahlend und voller Magie.

GROSSE WIRKUNGEN

✓ **Epigenetische Wirkung:**

Aktivierung von positiven Neurotransmittern.

✓ **Körperliche Wirkung:**

Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Regulation des Blutdrucks.



Tag FÜNF

Meditationsreise



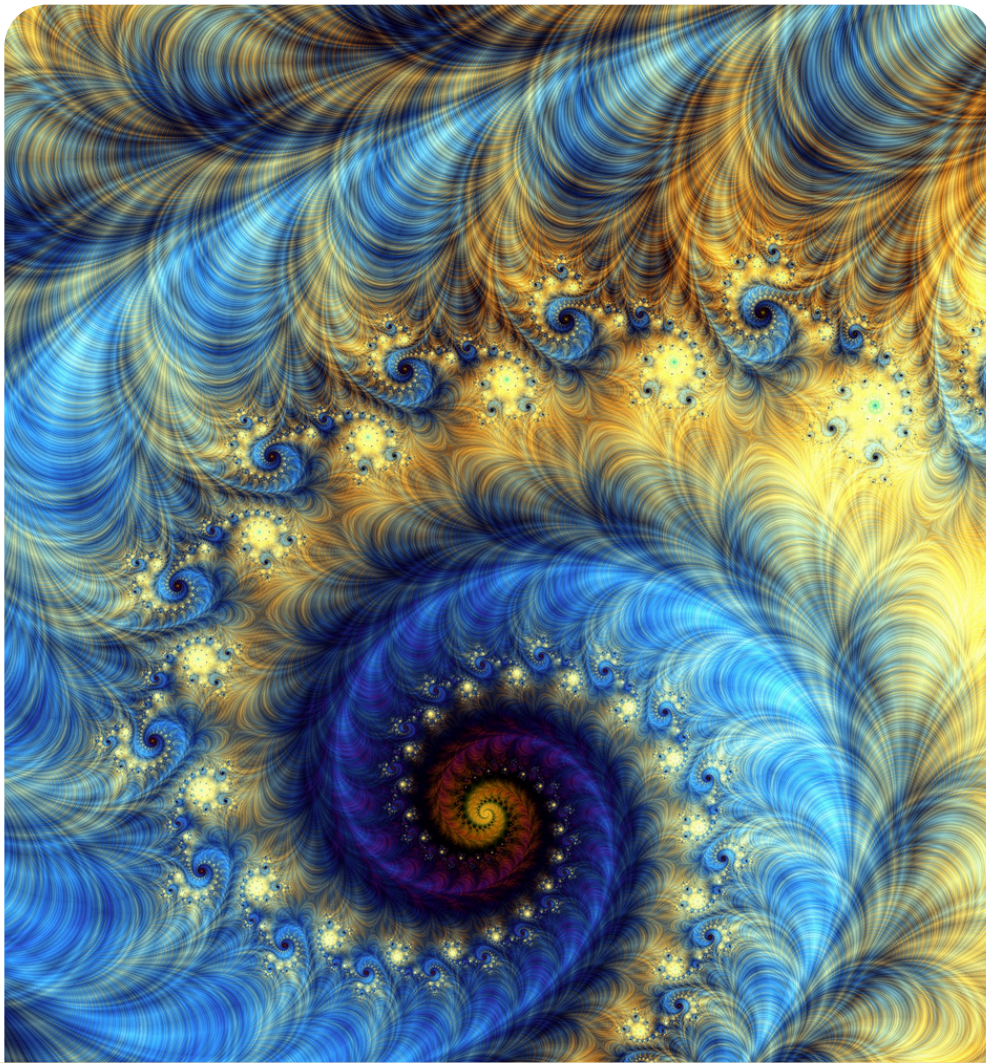
Tag 5



Harmonie für
Körper, Geist und Seele



Harmonie für Körper, Geist und Seele



**Bringe dein ganzes Sein in
Balance und fühle dich im
Einklang mit dir selbst.**



HARMONIE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



Heute bringst du dein gesamtes **Sein in Einklang**. Du verbindest dich mit deinem **Körper und sendest ihm heilende, liebevolle Energie**. Dein Geist wird klar, dein Herz weit, und dein gesamtes Energiesystem kommt **in eine sanfte Balance**. Diese Meditation hilft dir, dich genährt, stabil und **im tiefen Frieden mit dir selbst zu fühlen**.



Das gesamte Sein in Einklang bedeutet, dass Körper, Geist und Seele in Harmonie schwingen und wir uns in einem Zustand inneren Friedens und tiefer Verbundenheit befinden. Es ist das Gefühl, **im richtigen Moment am richtigen Ort zu sein**, im Fluss des Lebens zu stehen und aus dem Herzen heraus zu leben.

Wenn unser gesamtes Sein in Einklang ist, **handeln wir mit Klarheit**, fühlen uns energetisch ausgeglichen und sind offen für die Weisheit des Lebens. Dieser Zustand entsteht, wenn wir loslassen, Vertrauen entwickeln und uns **mit unserer inneren Wahrheit und Liebe verbinden**.



DIE EINHEIT DER LIEBE

Die Einheit der Liebe als Harmonie für Körper, Geist und Seele ist der Zustand, in dem wir uns in unserer tiefsten Essenz vollständig und verbunden fühlen – mit uns selbst, mit anderen und mit dem großen Ganzen.



Wenn **Liebe** unser Sein durchdringt, **fließt sie in jede Zelle unseres Körpers**, klärt unseren Geist und erfüllt unsere Seele mit Frieden.

Körper, Geist und Seele schwingen dann in Harmonie, und **wir erfahren inneres Gleichgewicht, Gesundheit und Klarheit.**

Diese Einheit entsteht, wenn wir aus dem Herzen leben, im Vertrauen loslassen und uns dem Fluss des Lebens hingeben. Sie ist der Schlüssel zu wahrer Heilung, zu Leichtigkeit und zu tiefer Freude.



Botschaft: "Dein Körper ist ein heiliger Tempel. Wenn du ihn mit Liebe behandelst, schenkt er dir Kraft und Lebendigkeit."



KURZE ÜBUNG: DIE KÖRPER-SCAN-MEDITATION



Setze oder lege dich entspannt hin. Lenke deine Aufmerksamkeit langsam von Kopf bis Fuß durch deinen Körper. Spüre jede Stelle bewusst und schicke dorthin ein warmes, heilendes Licht. Lass deinen Körper mit jedem Atemzug weicher und entspannter werden.

Deine Affirmation:

“Ich ehre meinen Körper und schenke ihm Liebe und Aufmerksamkeit.”



Jede Zelle, jeder Herzschlag und jeder Atemzug sind durchdrungen von der ursprünglichen Schöpferkraft der Liebe. Wenn wir uns **dieser tiefen Wahrheit bewusst werden**, können wir unseren Körper nicht nur als physische Form sehen, sondern als **lebendige Manifestation von Harmonie, Heilung und Einheit.**



MEDITATION: HARMONIE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Willkommen zu deiner heutigen Meditation.

Heute wirst du dich auf eine Reise der Harmonie und Balance begeben, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Du bist hier, um dich mit deinem inneren Zentrum der Liebe bewusst zu verbinden und die **wohltuende Ruhe und Ausgeglichenheit zu erfahren**, die in dir wohnen. In den nächsten Minuten **wirst du tief in deine eigene Weisheit eintauchen**, dich vollkommen entspannen und deine innere Balance wiederherstellen.



**Schalte jetzt das Video ein
und folge der geführten Meditation.**

Liebevolle Absicht für den heutigen Tag:

„Ich bin in vollkommenem Einklang mit mir selbst. Mein Körper, mein Geist und meine Seele arbeiten harmonisch zusammen. Ich bin offen für Frieden, Liebe und Leichtigkeit in allen Bereichen meines Lebens. Ich empfangen die göttliche Führung, die mich auf meinem Weg unterstützt.“



ERKENNE DEINE WAHRE KRAFT



Hier sind einige inspirierende Fragen für deine Meditationsreise.

Sie helfen dir, tiefer in deine Erfahrung einzutauchen, dich selbst besser zu verstehen und bewusst Veränderungen zu integrieren.

- Welche deiner Fähigkeiten und Stärken wertschätzt du besonders?
- Wann hast du dich zuletzt wirklich kraftvoll und unaufhaltbar gefühlt?
- Wie kannst du diese innere Kraft bewusst für dich nutzen?



WIE SICH DEIN KÖRPER & GEIST IN KURZE ZEIT VERÄNDERN KÖNNEN?

Innere Stärke & Selbstheilung...



GROSSE WIRKUNGEN

✓ **Epigenetische Wirkung:**

Aktivierung von zellschützenden & Anti-Aging-Genen.

✓ **Körperliche Wirkung:**

Förderung der Mitochondrien-Aktivität (Energieproduktion).



Tag SECHS

Meditationsreise

Tag 6



Strahlen aus deiner Mitte



Strahlen aus deiner Mitte



**Erwache im
Christusbewusstsein & bringe
Liebe und Freude in die Welt.**



STRAHLEN AUS DEINER MITTE

Heute **aktivierst du deine innere Kraft** und lässt dein Licht in die Welt strahlen. Du erkennst, dass du ein einzigartiges Geschenk für diese Welt bist und dass **dein Sein von Bedeutung ist**. Durch eine kraftvolle Visualisierung stärkst du deine Präsenz, dein Selbstvertrauen und deine Fähigkeit, Liebe und Freude auszustrahlen. **Dein Herz ist weit geöffnet** – und du trägst dieses Strahlen in deinen Alltag.



Dein inneres Licht ist ein Geschenk für die Welt bedeutet, dass du eine einzigartige, strahlende Essenz in dir trägst – eine tiefe innere Weisheit, Liebe und Kraft, die nur du in diese Welt bringen kannst.

Dieses Licht zeigt sich in deiner Präsenz, in deiner Herzenswärme, in deiner Fähigkeit zu heilen, zu inspirieren und zu verbinden. Es ist **dein wahres Sein, das die Welt bereichert**, wenn du es voller Vertrauen leuchten lässt. Indem du dein Licht annimmst und es mit anderen teilst, trägst du zu mehr Liebe, Heilung und Bewusstsein bei – und genau das ist dein Geschenk an die Welt.



Wenn du authentisch leuchtest, inspirierst du andere, es auch zu tun!



DIE EINHEIT DER LIEBE

Die Einheit der Liebe als Harmonie für Körper, Geist und Seele ist der Zustand, in dem wir uns in unserer tiefsten Essenz vollständig und verbunden fühlen – mit uns selbst, mit anderen und mit dem großen Ganzen.



Wenn **Liebe** unser Sein durchdringt, **fließt sie in jede Zelle unseres Körpers**, klärt unseren Geist und erfüllt unsere Seele mit Frieden. Körper, Geist und Seele schwingen dann in Harmonie, und **wir erfahren inneres Gleichgewicht, Gesundheit und Klarheit. Diese Einheit entsteht**, wenn wir aus dem Herzen leben, im Vertrauen loslassen und uns dem Fluss des Lebens hingeben. Sie ist der Schlüssel zu wahrer Heilung, zu Leichtigkeit und zu tiefer Freude.



Botschaft: "Du bist Licht. Du bist Liebe. Du bist genau richtig, genauso wie du bist. Dein Strahlen ist ein Geschenk für die Welt – teile es voller Freude."



KURZE ÜBUNG: DIE INNERE SONNE AKTIVIEREN



Schließe die Augen und stelle dir eine goldene Sonne in deiner Brust vor. Mit jedem Atemzug wird sie heller und wärmer. Spüre, wie diese Sonne dein Selbstvertrauen, deine Freude und dein inneres Strahlen stärkt. Wenn du soweit bist, stelle dir vor, wie du dieses Licht in deine Umgebung hinausstrahlst und die Welt mit deinem Sein bereicherst.

Deine Affirmation:

“Ich bin Licht. Ich bin Kraft. Ich bin ein Geschenk für die Welt.”



Jede Zelle, jeder Herzschlag und jeder Atemzug sind durchdrungen von der ursprünglichen Schöpferkraft der Liebe. Wenn wir uns **dieser tiefen Wahrheit bewusst werden**, können wir unseren Körper nicht nur als physische Form sehen, sondern als **lebendige Manifestation von Harmonie, Heilung und Einheit.**



MEDITATION: STRAHLEN AUS DEINER MITTE

Willkommen zu dieser heilsamen Meditation

in der du dich mit der unendlichen Kraft der Liebe und Weisheit verbinden wirst. In dir wohnt ein unendliches Licht – eine Quelle göttlicher Liebe, Weisheit und Freude. Wenn du dich mit deinem inneren Strahlen verbindest, **öffnest du dein Herz für das Christusbewusstsein:** ein **Bewusstsein der bedingungslosen Liebe**, des **Mitgefühls** und der **tiefen inneren Wahrheit**.



**Schalte jetzt das Video ein
und folge der geführten Meditation.**

Heute wirst du **deine innere Mitte entdecken** – jene **Quelle des Christusbewusstseins**, die dir den Weg zu Frieden, Liebe und Erfüllung zeigt. In den kommenden Minuten wirst du lernen, deine innere Stärke zu erwecken und dich mit der göttlichen Weisheit zu verbinden, die aus deinem Herzen strahlt.

CHRISTUSBEWUSSTSEINS

Diese Meditation führt dich **zu deiner göttlichen Essenz** und lässt dein inneres Licht kraftvoll in die Welt leuchten.



Dein Herz ist das Tor zur göttlichen Wahrheit in dir.

Nun, da du tief mit deinem inneren Licht verbunden bist, nimm einen Moment, um eine Intention für den heutigen Tag zu setzen.

Sprich nun in deinem Herzen oder laut, folgende Intention:

- ♥ Ich bin ein strahlendes Licht der göttlichen Liebe.
- ♥ Das Christusbewusstsein erwacht in mir und durch mich.
- ♥ Ich empfangе göttliche Führung und schenke Liebe der Welt.
- ♥ Meine innere Kraft leuchtet hell und voller Freude.
- ♥ Ich bin verbunden mit allem, was ist – in Liebe, Frieden und Wahrheit.
- ♥ Ich BIN die Quelle von Liebe und Weisheit.
- ♥ Ich BIN ein Ausdruck des Christusbewusstseins und lasse Licht und Frieden in alle Bereiche meines Lebens strahlen.
- ♥ Ich BIN offen für alle Segnungen, die mir heute begegnen, und empfangе sie mit einem offenen Herzen.

MANIFESTIERE DEINE HERZENSVISION



Hier sind einige inspirierende Fragen für deine Meditationsreise.

Sie helfen dir, tiefer in deine Erfahrung einzutauchen, dich selbst besser zu verstehen und bewusst Veränderungen zu integrieren.

- Wenn alles möglich wäre – wie würde dein Leben in voller Liebe und Freude aussehen?
- Welche ersten Schritte kannst du heute gehen, um diesem Leben näherzukommen?
- Wie fühlt es sich an, in deine höchste Version einzutreten?



WIE SICH DEIN KÖRPER & GEIST IN KURZE ZEIT VERÄNDERN KÖNNEN?

Manifestation & ganzheitliche Gesundheit



GROSSE WIRKUNGEN

✓ **Epigenetische Wirkung:**

Langfristige Veränderung der Genexpression für Gesundheit.

✓ **Körperliche Wirkung:**

Harmonisierung aller Körpersysteme, verbesserte Gehirnfunktion.



FAZIT



**Meditation hilft den
Zugang zum inneren
Wissen zu öffnen.**

DEIN WEG ZUR INNEREN HEILUNG

Der Weg zur inneren Heilung ist eine Reise, die tief transformierend sein kann. Meditation bietet dir die Möglichkeit, auf einer tieferen, ganzheitlicheren Ebene zu heilen und die innere Stärke zu aktivieren. Indem du die Prinzipien und Techniken der Energiemedizin in deinen Alltag integrierst, schaffst du einen Raum, in dem Körper, Geist und Seele harmonisch miteinander wirken können – und so den Heilungsprozess auf allen Ebenen unterstützt wird.

Der Schlüssel zur Heilung liegt in der **tiefen Verbindung** mit dem **eigenen Herzen**, und auf einer Meditationsreise öffnen wir diesen inneren Raum, um Licht, Liebe und Transformation zu empfangen.



Regelmäßige Meditation ist der Schlüssel, um tiefgreifende Veränderungen zu bewirken und deine Ziele – wie **Heilung auf allen Ebenen** – zu erreichen. Jede Meditation bringt dich einen Schritt näher zu mehr **innerer Klarheit, energetischer Balance** und einem **freien Fluss deiner Lebensenergie**.



Das Christusbewusstsein als höchste Form der Heilung

Das Christusbewusstsein ist mehr als eine religiöse Idee – es ist ein Bewusstseinszustand der bedingungslosen Liebe, tiefen Weisheit und göttlichen Heilungskraft. Wer sich mit diesem höheren Bewusstsein verbindet, **erlebt eine Veränderung auf zellulärer Ebene:**

♥ Epigenetik & Christusbewusstsein

- Deine Gedanken und Gefühle beeinflussen deine Genexpression.
- Positive Emotionen wie **Liebe, Mitgefühl & Vergebung** aktivieren **heilende Gene, die Entzündungen hemmen** und den Körper in einen Zustand der Regeneration versetzen.

Das Herz sendet kraftvolle elektromagnetische Signale aus, die unsere gesamte Biochemie verändern können – ein Prinzip, das auch in den Lehren von Jesus als Heiler verankert ist.

♥ Gehirnplastizität & das Erwachen des göttlichen Geistes in dir

- Dein Gehirn ist formbar und kann **neue neuronale Netzwerke erschaffen**, die auf Harmonie, Frieden und göttliches Bewusstsein ausgerichtet sind.
- Durch Gebet, Meditation und Energiemedizin kannst du alte, begrenzende Muster überschreiben und dein Nervensystem auf höhere Frequenzen ausrichten.

Jesus sprach davon, dass **das Königreich Gottes in uns ist** – genau das zeigt uns auch die Neuroplastizität: **Unser Bewusstsein kann uns zu neuen Wirklichkeiten führen.**

♥ Energiemedizin als Schlüssel zur Christusheilung

- Energiemedizin nutzt Schwingung, Licht und Frequenz, um Körper und Seele wieder in ihre göttliche Ordnung zu bringen.
- Die Hände als heilende Werkzeuge, wie sie Jesus selbst einsetzte, sind auch heute noch kraftvolle Kanäle für göttliche Energie und Selbstheilung.

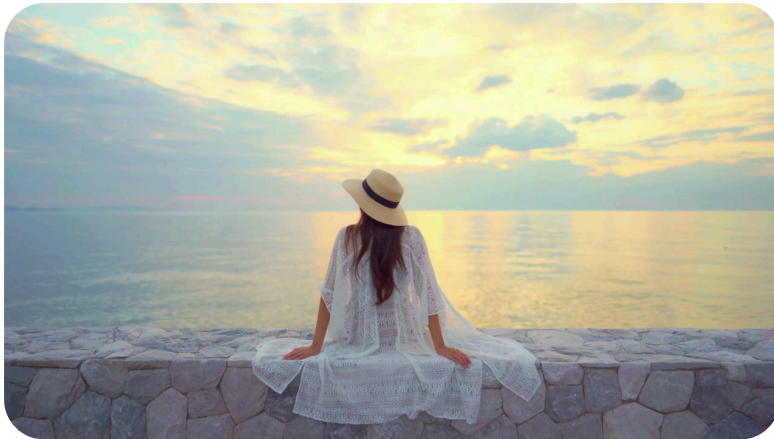
Das Aktivieren des Herzraumes erzeugt ein kohärentes Feld, das nicht nur uns selbst heilt, sondern auch andere Menschen und **unser gesamtes Umfeld positiv beeinflusst.**



Möglichkeiten der Meditationsreise

Durch die Verbindung von Epigenetik, Gehirnplastizität und Energiemedizin können wir erkennen, dass Heilung nicht außerhalb von uns liegt – sondern in uns selbst aktiviert wird.

- ♥ **Das Christusbewusstsein** erinnert dich daran, dass **du Schöpfer deiner eigenen Realität bist**.
- ♥ **Energiemedizin** hilft dir, dich mit dieser göttlichen Kraft in dir zu verbinden.
- ♥ **Epigenetik und Neuroplastizität** zeigen, dass du jederzeit dein Leben und deine Biologie – transformieren kannst.



Erwecke das Christusbewusstsein in dir & heile auf allen Ebenen.

Das Christusbewusstsein ist die höchste Schwingung der bedingungslosen Liebe – eine göttliche Frequenz, die in jedem Menschen wohnt und **darauf wartet, wieder vollständig entfaltet zu werden**.

Diese 6-tägige Meditationsreise öffnet dein Herz und führt dich auf einen Weg der inneren **Rückverbindung mit dieser heiligen Essenz**.

Durch gezielte Meditationen, Affirmationen und energetische Übungen **transformierst du alte Begrenzungen auf Zell- und Seelenebene**.

Dein Körper erfährt eine tiefe energetische Neuausrichtung, **deine DNA beginnt sich auf die göttliche Blaupause der Heilung und des Lichtes umzustellen**, und dein Geist öffnet sich für eine neue Realität voller Liebe, Leichtigkeit und Wunder.



Was geschieht in diesen 6 Tagen auf tiefster Ebene?

- **Deine Zellen erinnern sich an ihre göttliche Ordnung:**
Die epigenetische Umprogrammierung durch die Kraft der Liebe führt dazu, dass blockierende Muster sich lösen. **Dein Körper beginnt, harmonische Botenstoffe und heilsame Frequenzen auszusenden.**
- **Dein Gehirn erfährt eine Neuvernetzung:**
Durch Neuroplastizität werden alte Gedankenstrukturen aufgelöst und **durch neue, liebevolle und lichtvolle Informationen ersetzt.** Deine Wahrnehmung wandelt sich.
- **Dein Herz wird zum Zentrum der Schöpfung:**
Im Christusbewusstsein öffnet sich dein Herzchakra vollständig, sodass **du dich wieder als reines göttliches Wesen erkennst.** Liebe fließt durch jede Zelle deines Seins und strahlt in die Welt hinaus.



Die Liebe heilt alles – und diese Reise führt dich genau dorthin. Jeden Tag verbindest du dich tiefer mit deinem wahren Selbst, mit der göttlichen Quelle und mit dem unendlichen Feld der Liebe. Am Ende der 6 Tage wirst du spüren: Die Transformation ist geschehen – **dein Herz ist weit, dein Geist klar, dein Körper voller Lebenskraft.** Und diese Veränderung bleibt für immer!



Motivation & Zielerreichung durch die Meditationsreise.

Jede große Veränderung beginnt mit einer klaren Absicht und der inneren Motivation, **neue Wege zu gehen**. Die **Meditationsreise** mit ihren sechs Meditationen **ist ein kraftvoller Prozess**, um innere Klarheit zu finden, Blockaden zu lösen und die eigenen Ziele mit Leichtigkeit und Vertrauen zu verwirklichen.

Die wahre Kraft der Meditationsreise entfaltet sich durch Beständigkeit. Indem du die **Meditationen regelmäßig praktizierst, löst du Blockaden** schrittweise auf, **stärkst deine Selbstheilungskräfte** und **manifestierst deine Vision mit Leichtigkeit**. Je mehr du dich diesem Prozess hingibst, desto tiefer wirst du mit deiner **inneren Weisheit** verbunden und desto spürbarer werden die **positiven Veränderungen** in deinem Leben.



Vertraue dem Weg, bleib dran und erlebe, **wie Meditation** deine Energie, Motivation und Zielerreichung **auf eine neue Ebene hebt**.



Motivation & Zielerreichung durch die Meditationsreise.

Glaube an dich, an deine Fähigkeiten und an die Kraft, die in dir steckt. Du bist auf einem wundervollen Weg, und **es gibt keine Grenzen für das, was du mit Meditation erreichen kannst**. Sei offen, sei geduldig und sei mutig, während du die Heilkraft der Energie in deinem Leben weiter ausbaust.



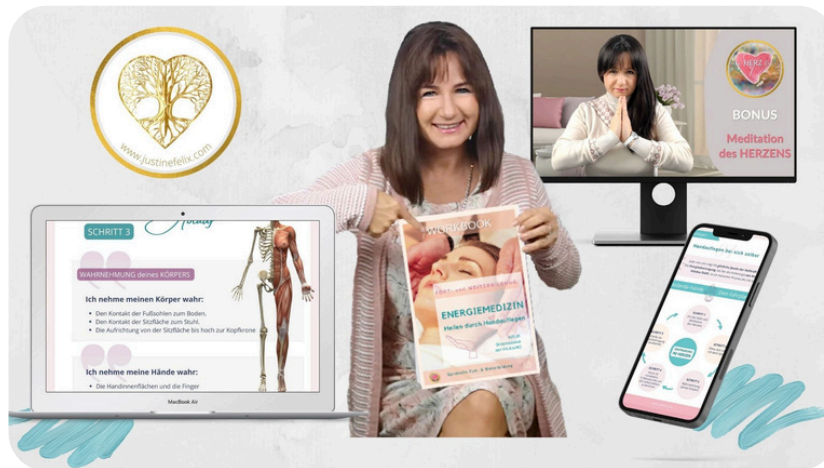
Ich wünsche dir viel Erfolg und erfüllende Erfahrungen auf deinem Weg der Heilung. Vertraue dir selbst und in die Weisheit deines Körpers und **dein HERZ wird dich leiten.**



RESSOURCEN & WEITERFÜHRENDE TIPPS

Die Reise in die Energiemedizin ist eine tiefgreifende und transformative Erfahrung, die durch kontinuierliches Lernen und die Anwendung von praktischen Werkzeugen bereichert wird.

Um dich auf deinem Weg weiter zu unterstützen, möchte ich dir einige wertvolle Ressourcen und weiterführende Materialien empfehlen, die dir helfen werden, dein Wissen zu erweitern und deine Praxis noch kraftvoller zu gestalten.



Spirituelle Fort- und Weiterbildung in Energiemedizin





Justine Felix

HEILERIN & KÜNSTLERIN,
MENTORIN & EXPERTIN
FÜR ENERGIEMEDIZIN

Seit vielen Jahren begleitet Justine Felix Menschen mit Seminaren, Heilabenden sowie individuellen Heilbehandlungen und Fernbehandlungen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit und innerer Balance.

Mit über 20 Jahren Erfahrung im Handauflegen und in der Seminararbeit, hat sie ein einzigartiges Online-Programm zur Energiemedizin ins Leben gerufen. Dieses Online-Spirit-Programm bietet eine fundierte Ausbildung in der Energiemedizin und unterstützt Ärzte, Therapeuten und Heiler dabei, ihr Wissen zu erweitern und ihre Fähigkeiten zu verfeinern, um noch wirkungsvollere Ergebnisse bei der Begleitung ihrer Patienten zu erzielen.

Die holistische Arbeitsweise von Justine Felix ist auf das individuelle Heilen ausgerichtet. Sie versteht Heilung als eine Epigenetik der Liebe, die im Herzen der Menschen beginnt und ihre gesamte Existenz heilsam transformiert.



BLEIBEN WIR IN KONTAKT

Wenn du Fragen hast oder dir Unterstützung wünschst, freue ich mich, von dir zu hören. Schreibe mir einfach eine E-Mail an: info@santa-praxis.com – ich bin gerne für dich da!

Deine Justine

INSTAGRAM



FACEBOOK

ENERGIEMEDIZIN

Copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright Justine Felix 2024

Das Werk einschließlich aller Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschließlich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

