

## Fremdenergien Checkliste

### **Prävention – Energetisch sauber & stark bleiben**

- Ich habe heute bewusst meine Schwingung erhöht (z. B. durch Musik, Bewegung, Lachen).
- Ich habe unterstützende energetische Werkzeuge genutzt (z. B. TOWER, Kristalle, etc.).
- Ich habe mich heute geerdet (z. B. Barfußgehen, Naturzeit, bewusster Atem).

### **Klarheit, Achtsamkeit & Grenzen**

- Ich habe heute auf meine Intuition und Körpersignale gehört.
- Ich war achtsam mit Orten und Menschen, die sich „nicht gut“ angefühlt haben.
- Ich habe Gedanken und Emotionen erkannt, die nicht zu mir gehören, und mich davon abgegrenzt.
- Ich habe heute eine klare innere Haltung: „Ich will keine Fremdenergien in meinem Feld.“
- Ich halte mein Energiefeld bewusst geschlossen für Fremdeinflüsse.

### **Energetische Hygiene & Offenheit**

- Ich habe meine Aura heute bewusst gereinigt oder reinigen lassen.
- Ich habe meine Räume energetisch gereinigt (z. B. mit Klang, Räuchern, Kristallen).
- Ich habe heute Rituale oder Affirmationen zur Stärkung meines Feldes genutzt.
- Ich war heute offen für neue spirituelle oder energetische Erfahrungen.
- Ich habe alte Glaubenssätze erkannt und losgelassen, wo es passend war.

### **Liebevoll abgrenzen & entlassen**

- Ich habe Fremdenergien liebevoll ins Licht geschickt oder transformiert. „Heute ist dein Glückstag“.
- Ich habe mit inneren Stimmen/Fremdenergien klar und liebevoll kommuniziert.
- Ich habe deutlich gemacht: „Du bist nicht willkommen – ich sende dich in Liebe weiter.“
- Ich erkenne, dass Fremdenergien nur dann andocken können, wenn ich sie (unbewusst) einlade.
- Ich bin bereit, alle alten Fremdenergien in Liebe zu entlassen.

### **Innere Heilung & Erkenntnis**

- Ich habe mich heute einem inneren Thema oder Schatten zugewendet.
- Ich habe Seelenanteile bewusst zurückgeholt oder mich mit ihnen verbunden.
- Ich habe emotionale Heilung erfahren oder Erkenntnisse bekommen.
- Ich erkenne ihre frühere Funktion – und wähle jetzt einen neuen, klaren Weg.
- Ich habe mit inneren Stimmen/Fremdenergien klar und liebevoll kommuniziert.