

BITTE LESEN

Kontraindikationen für Breathwork – Was Du wissen solltest

Breathwork kann kraftvoll heilen und transformieren, aber es gibt Situationen, in denen Du vorsichtig sein solltest oder lieber darauf verzichten solltest:

1. Akute psychische Krisen

Wenn Du gerade eine starke psychische Belastung hast, z.B. eine akute Psychose, schwere Angstzustände oder Panikattacken, ist Breathwork nicht der richtige Weg, weil es diese Zustände verstärken kann.

2. Epilepsie

Wenn Du an Epilepsie leidest, solltest Du Breathwork vermeiden, da die intensive Atmung Krampfanfälle auslösen kann.

3. Schwere Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Bei Herzinfarkt, unkontrolliertem Bluthochdruck oder anderen schweren Herzerkrankungen solltest Du Breathwork nicht machen, da die Atemtechnik den Kreislauf stark beeinflusst.

4. Schwangerschaft

In der Schwangerschaft solltest Du besonders vorsichtig sein oder Breathwork nur mit einem erfahrenen Coach machen, der die Techniken anpasst – manche Atemübungen können den Kreislauf und die Gebärmutter zu sehr stimulieren.

5. Akute Infekte oder Fieber

Wenn Du krank bist mit Fieber oder einer starken Infektion, ist Breathwork nicht angebracht, da Dein Körper Ruhe braucht.

6. Frische Operationen oder Verletzungen

Nach einer OP oder bei akuten Verletzungen braucht Dein Körper Zeit zur Heilung. Intensive Atemarbeit kann zu viel Stress verursachen.

7. Schwere Atemwegserkrankungen

Asthma in schweren Phasen oder andere schwere Lungenerkrankungen können durch tiefes oder schnelles Atmen belastet werden.

URKUNDE

 URKUNDE DER BEFREIUNG – POWER OF THE SELF

Hiermit erkläre ich,

Name, Vorname: _____

Geburtsort: _____

Geburtsdatum: _____

in Klarheit, Wahrheit und aus meiner höchsten inneren Autorität heraus:

Dass ich mich hier und jetzt bewusst, kraftvoll und vollständig löse
von allen jemals in dieser oder anderen Inkarnationen abgelegten Gelübden,
Schwüren, Eiden und Verträgen, die mich in meinem Selbstausdruck, meiner
Freiheit, meiner Würde und meiner Schöpferkraft beschränkt haben.

Ich entbinde mich insbesondere von:

1. Schwüren der Armut
2. Gelübden der Keuschheit
3. der Unterordnung unter Personen, Institutionen oder Systeme
4. der Unterwerfung unter Manipulation, Kontrolle oder dunkle Kräfte
5. Fahneneiden (z. B. Militär, Vaterland, Gehorsam gegenüber Autorität)
6. ewigen Bindungen an Personen oder Organisationen (z. B. ewige Treue, Seelenbünde)
7. Gelübden von Rache, Schweigen, Verdammung oder Selbstbestrafung
8. Schuldverträgen, Opfersystemen und übernommenem Karma

Ebenso löse ich mich bewusst von allen ungenannten, unbewussten oder kollektiven Bindungen, die über Raum, Zeit und Dimensionen hinweg auf mein energetisches, körperliches oder seelisches System wirken.

Ich rufe meine höchste Quelle und das göttliche Licht an, um darüber hinaus aufzulösen:

1. Flüche, Schwüre, Pakte
2. Verträge und energetische Bindungen
3. Implantate, Chips, künstliche Programme
4. Verdammnisse, energetische Panzer und Ketten
5. Versiegelungen, Einweihungen, fremdbestimmte Abkommen
6. Sakramente, Dogmen und Glaubensmuster, die nicht meinem wahren Sein entsprechen
7. Fremdenergien, Projektionen, Sender, Hologramme
8. Schocks, traumatische Speicherungen und negative karmische Wiederholungsmuster
9. Generationslasten, Ahnenschulden und übernommenes Leid
10. Energieblockaden und selbstinstallierte Kontrollmechanismen
11. Negativwirkungen von Medikamenten, energetische Abdrucke und ihre Programme

Ich lösche alle dazugehörigen Speicherungen, Sicherheitsprogramme, Kopien und Nebenwirkungen aus meinem Zellgedächtnis, meinem Nervensystem und meinem Energiefeld.

Ich erkläre alle damit verbundenen Verträge als null und nichtig – über alle Dimensionen hinweg.

Ich bin frei. Ich bin frei. Ich bin frei.

Ich fülle alle gelösten Räume mit:

bedingungsloser Liebe, Urvertrauen, Klarheit, Selbstermächtigung und lebendiger Gegenwart.

Ich bin ein Kanal für göttlichen Segen und empfängsbereit für Fülle, Wahrheit und meine Berufung.

Ich segne mich selbst und all jene, die an der Erschaffung, Aufrechterhaltung oder Ausführung dieser Verträge, Schwüre oder Programme beteiligt waren – bewusst oder unbewusst.

Ich danke meiner Vergangenheit.

Ich nehme meine Schöpferkraft jetzt vollständig zurück.

Ich trete ein in meine Wahrheit.

Ich bin bereit.

So ist es. So ist es. So ist es.

Und so sei es – im Namen meiner Seele, meiner Essenz und meines höchsten Selbst.

Ort / Datum: _____

Unterschrift: _____