



# LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

## 🙌 Reiki-Selbstanwendung, um das Nervensystem längerfristig zu regulieren

Mit der regelmäßigen Praxis dieser Reiki-Selbstanwendung kann Dein Nervensystem lernen, schneller aus dem Stress heraus sowie in die Entspannung hinein zu finden. So stärkst Du Dich und Deine Resilienz, also die Fähigkeit, mit Stress, Konflikten und emotionalen Belastungen stabiler umzugehen. Ich denke, dass können wir alle mehr oder weniger gebrauchen in diesen wilden Zeiten.

Ziel dieser Übung ist es, langfristig den Parasympathikus zu aktivieren, Stress abzubauen sowie Deine innere Stabilität und Sicherheit zu fördern.

Wenn Du unsicher bist, in welchem Zustand sich Dein Nervensystem aktuell befindet, nutze gerne den Fragebogen, der sich ebenfalls im [Blogartikel: Reiki & Nervensystem](#) befindet und den Du dort herunterladen kannst.

### **Installiere mit Reiki neue innere, auch neuronale, Muster.**

Diese Reiki-Selbstanwendung dauert 15 bis 20 Minuten und ich empfehle sie eine gewisse Zeit täglich zu machen. Wahrscheinlich kennst Du die 'Mindestens-21-Tage-Regel', nach der unser Körper-Geist-Seele-System diese Mindestdauer braucht, um die bisherigen Muster zu verändern – oft werden sogar mindestens 33 oder 44 Tage empfohlen. Ich verlasse mich dabei wie immer auf meine Intuition. Auch Du wirst sowohl die Veränderungen wie auch den richtigen Zeitpunkt spüren. Vertraue Dir.

### **Reiki ist die wunderbare Medizin für alle Krankheiten des Körpers, Geistes und der Seele.**

Mit diesem Zitat des Begründers der Reiki-Methode, Mikao Usui, lade ich Dich ein, wenn Du bisher noch keine Reiki-Ausbildung absolviert hast, beim nächsten [Grundkurs, der am 15. Oktober 25 startet](#) oder auch beim [Aufbaukurs in meinem Intuitiven Reiki, der am 19. September 25 startet](#), dabei zu sein. Hier findest Du die [Terminübersicht](#) aller kommenden Ausbildungen.

... Los geht's ...

---





# LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

## **VORBEREITUNG** (ca. 2 Minuten)

- Setze Dich oder lege Dich bequem hin.
- Schließe die Augen, atme 3 bis 5 Mal tief in den Bauch.
- Formuliere eine Intention, z. B.: „*Ich erlaube meinem Körper, in Ruhe und Balance zu kommen.*“

## **ANWENDUNG** mit Handpositionen

### 1. Stirn (3. Auge)

- Lege beide Hände sanft auf die Stirn.
- Lasse Reiki für 2 bis 3 Minuten fließen.

Wirkung: Beruhigt Gedankenflut, reduziert Grübeln.

### 2. Herzraum (Brustmitte)

- Eine Hand auf dem Herzchakra, die andere auf dem oberen Bauch (Solarplexus).
- Lasse Reiki für 2 bis 3 Minuten fließen.

Wirkung: Aktiviert den Vagusnerv, schafft emotionale Ruhe.

### 3. Bauch (unterhalb des Nabels)

- Lege beide Hände auf den Unterbauch.
- Lasse Reiki für 2 bis 3 Minuten fließen.

Wirkung: Erdung, Stärkung des Sicherheitsgefühls.

### 4. Schultern oder Nacken (wenn du besonders verspannt bist)

- Lege eine Hand an den Nackenansatz, die andere auf das Herz.
- Lasse Reiki für 2 bis 3 Minuten fließen.

Wirkung: Löst Anspannung, unterstützt Loslassen.





# LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

## **Abschluss** (ca. 2 Minuten)

- Nimm ein paar tiefe Atemzüge.
- Spüre nach, wie Dein Körper sich anfühlt.
- Bedanke Dich bei Dir selbst und beende bewusst die Übung.

## **Tipp zum weiteren Vorgehen:**

Im [Blogartikel: Reiki & Nervensystem](#) findest Du weitere Infos sowie andere Anleitungen, die Du anwenden kannst, um Dein Nervensystem in den gewünschten Zustand zu bringen.

Wenn Du Fragen oder andere Anliegen hast, [melde Dich gerne bei mir](#) oder buche Dir ein [kostenfreies Orientierungsgespräch](#).

*Viel Freude und Erfolg wünsche ich Dir!*

*HERZliche Grüße*

