

## Häufige Symptome der Frequenzerhöhung

- Schlafstörungen (Unruhe, wach liegen, vermehrtes Aufwachen in der Nacht)
- Müdigkeit / Erschöpfungszustände
- Schwindel
- Sehstörungen
- Ohrgeräusche
- Vergesslichkeit
- Konzentrationsstörungen
- Verwirrung, Desorientierung
- Zunahme der Emotionalität
- Anzeichen grippaler Infekte, die am nächsten Tag verschwinden
- Herzrhythmusstörungen
- Rückenschmerzen, Gliederschmerzen
- Kribbeln im Körper
- u.a.

Länger anhaltende Symptome zur Sicherheit ärztlich abklären lassen.

### Was unterstützt uns in diesem Prozess:

- Üben im **JETZT** zu bleiben (z.b. sich auf den inneren Körperraum zu konzentrieren > verlagert die Aufmerksamkeit vom rastlosen Denken ins Sein > E. Tolle)
- Üben sich mit den **5 essentiellen emotionalen Frequenzen** zu verbinden > Freude, Liebe, Mitgefühl, Mut, Balance (Leichtigkeit, Fluss)
- **Bewusste Gedankenausrichtung** > von Verleugnung zu „was ist“
- Sich so oft wie möglich in der **Natur** aufhalten + **Impulsen der Freude folgen**