

## Zusammenfassung der Verreibungs-Erfahrung

### Körperlich:

Entspannung – Verkrampfung

Müde, träge, kraftlos  
nimmt mir die ganze Energie

Schwitzen, Hitze und Brennen  
Schwitzen der Hände  
Hitze am Kopf

Frösteln  
Kälte der Füße, die Waden hinauf bis zum Knie

Kribbeln, jucken und Stechen  
Kribbeln am Kopf

Leichter Schwindel  
Schütteln

Freiwerden der Nase  
Geruchsempfindlichkeit  
Geräuschempfindlichkeit

Spannung am Kiefer  
Spannung im Nacken  
Spannung in der Schulter  
Krampf in den Fingern

Herzstechen

Ein alter Bruchschmerz im Rippenbereich

Ziehen in den Beinen  
Knieschmerzen, Knie schwillt an  
Fußgelenkschmerzen

### Emotional

Emotionslosigkeit, stumpf, leer, gleichgültig  
keine Lust  
Frustration

schnell, gehetzt, Stress  
verbissen

genervt  
könnte etwas kaputt machen

könnte heulen, seufzen

neidisch

sanft und fürsorglich  
Achtung, Zartheit, Respekt

### Mental

Ich habe genug, will jetzt sterben  
Alles löst sich auf  
einfach nur versinken  
Freisein von allen Bindungen und Verpflichtungen  
Ruhe und Gelassenheit

Licht empfangen  
Sonnenwärme speichern  
Ungeheure Kraft, die ich mir von der Sonne hole

Geben und nehmen nach meinem vorgesehenen Plan  
ich gebe, was ich zu geben vermag  
will nichts annehmen  
Verbissen, kämpfen, körperlich mühsam  
beschleunigen und verlangsamen

Vergebung  
Energetischer Ausgleich  
Links-Rechts Gleichgewicht  
Erdsziehen - Himmelziehen

Freundschaft ist gemeinsames Schwingen, sich Einschwingen aufeinander

Meine Aufgabe ist klar, es geht nicht, um das was von außen auf mich zukommt, sondern sie liegt in mir.  
In Übereinstimmung sein mit sich selber im Innersten, mit Freunden, mit dem himmlischen Zwilling in  
„Parallelschwingung“

### **Empfindungen**

Schwingen in meinem Rhythmus  
Schwingen in Übereinstimmung  
flüssig, weich, durchlässig

Lichte Leichtigkeit  
Weite  
Ruhe, Nicht-Bewegung

### **Miasmatische Hinweise**

ich habe genug, will jetzt sterben  
wie tot, leblos, emotionslos, gleichgültig  
geheime Formel, verborgen  
für Vergebung, alte vergessene Verletzung  
Frustration  
Lust etwas kaputt zu machen, egal was  
könnte heulen  
verborgen,  
wenig Zeit, gehetzt, überarbeitet