

Vielen Dank für Dein Vertrauen!

In unserer Sitzung haben wir Impulse gesetzt, die nun in Deinem System nachwirken. Unsere Arbeit kann Prozesse anstoßen, die sich durch verschiedene körperliche und emotionale Reaktionen bemerkbar machen. Das ist ein Zeichen dafür, dass Dein Körper die Impulse integriert und in Richtung Balance arbeitet.

Typische Reaktionen, die auftreten können:

1. Zittern und Frieren

Es kann vorkommen, dass Du direkt nach der Sitzung oder kurze Zeit später zu zittern beginnst oder Dir sehr kalt wird. Dies ist oft eine natürliche Entladung des Nervensystems. Stell Dir vor, Dein Körper drückt einen „Reset-Knopf“, um angestaute Spannungen loszulassen.

2. Emotionale Wellen

Energiearbeit kann Gefühle in Bewegung bringen. Es ist völlig normal, wenn Du Dich plötzlich sehr erleichtert, besonders ruhig oder auch einmal grundlos traurig oder gereizt fühlst. Diese „emotionalen Ausläufer“ gehören zum Reinigungsprozess.





3. Müdigkeit und Schlaf

Dein System leistet gerade Schwerstarbeit. Viele Klienten spüren eine angenehme Schwere oder ein großes Schlafbedürfnis. Auch lebhaftere Träume sind in den folgenden Nächten keine Seltenheit – Dein Unterbewusstsein sortiert sich neu.


4. Körperliches Empfinden

Du könntest ein leichtes Muskelkater-Gefühl, verstärkten Durst oder eine geschärfte Wahrnehmung Deiner Sinne erleben. Auch eine vorübergehende Veränderung der Ausscheidungsfunktionen (z. B. dunklerer Urin) ist möglich, da der Stoffwechsel angeregt wird.

Was Du jetzt für Dich tun kannst:

-  **Trinke viel Wasser:** Unterstütze Deinen Körper dabei, alles in Fluss zu halten. Stilles Wasser oder Kräutertee sind ideal.
-  **Wärme und Geborgenheit:** Wenn Du frierst, nimm Dir eine Decke, eine Wärmflasche oder ein warmes Bad.
-  **Ruhephasen:** Gönn Dir nach der Sitzung Zeit für Dich. Vermeide nach Möglichkeit direkten Stress oder schwere körperliche Anstrengung.
-  **Zulassen statt Bewerten:** Beobachte die Reaktionen Deines Körpers mit Wohlwollen, ohne sie sofort analysieren zu wollen.

Ein wichtiger Hinweis:

 Diese Reaktionen sind Teil eines energetischen Prozesses und klingen in der Regel innerhalb von 24 bis 72 Stunden wieder ab.

Nimm Dir den Raum, den Du jetzt brauchst. Bei Fragen zu Deinem Prozess bin ich gerne für Dich da!

Helga