

Christina Welter

RE-CONNECT

your Life

Dein Weg

zur Transformation

Christina Welter

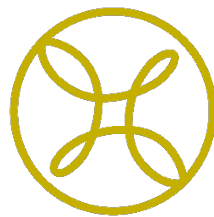
WE LOVE TO SEE YOU GROW



RE-CONNECT
your Life

mit Christina Welter

Willkommen!



Christina Welter

MODUL 6 | ÜBERSICHT TRANSFORMATION

Willkommen zum sechsten Modul Deines **Re-Connect your Life** Programms «Dein Weg zur Transformation». Du stehst an der Schwelle, am Übergang zu Deinem neuen Selbst. Dies bedeutet, dass ab jetzt – spätestens ab jetzt - Dein Leben in sehr spannenden neuen Bahnen verlaufen wird.

In diesem Modul schauen wir uns an:

- Was ist Transformation überhaupt?
- Wie funktioniert sie?
- Wie kannst Du Transformation für Dich trainieren?

Darüber hinaus bekommst Du Einblick in die Themen der Energiezentren, die stark mitverantwortlich für Transformation generell sind.

Wir gehen stark in die Praxis: Hierfür definierst Du Dein **persönliches Transformations-Thema**.

Wir werden uns energetisch stark miteinander verbinden und unsere **gebündelte Kraft** zu nutzen. Wir werden große und kleine Wunder zusammenvollbringen.

Ich hoffe, Du hast Lust darauf!

Eine Bitte: Schalte Deinen hoch aufmerksamen und wachamen, neutralen Beobachter jetzt verlässlich jeden Morgen an und lass ihn mitfilmen. Und schreibe bitte alle Beobachtungen, Erfahrungen, Herausforderungen und Vorkommnisse in Dein Workbook oder auch in Dein Akademie Büchlein.



In diesem Modul findest Du 4 Audiodateien: 1 Infodatei als Intro zur Atemübung und 3 Übungsdateien zum Runterladen: Die Beschleunigungs-Atmung, Body Expand und eine Meditation zu den Energiezentren. Selbstverständlich gerne auf Dein Handy runterladen und über das Programm hinweg auch öfter anhören.

Es ist schön, dass Du da bist.



Bis zum nächsten Video.

MODUL 6 | 1 WAS IST TRANSFORMATION

Als Vorbereitung für die Atemübung, die wir noch machen werden, höre Dir bitte die Audiodatei an, damit wir dann gemeinsam in die Praxis, in die einzelnen Schritte gehen können.

Viel Spaß beim Audio und wir sehen uns dann gleich wieder im nächsten Video.



Höre Dir jetzt die Audiodatei „Intro Beschleunigungs-Atmung“ an.

Es ist schön, dass Du da bist.



Bis zum nächsten Video.

MODUL 6 | 2 BESCHLEUNIGER ATMUNG

Tag 1

Auf einer Skala von 1 – 10, wenn 10 das höchste ist,

Wie ist mir die Übung heute gelungen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie viele Durchgänge und wie viele Wiederholungen habe ich heute gemacht?

Durchgänge:

Wiederholungen:

Wie hat sich mein Körper gefühlt?

☐ Schwindel	☐ Unangenehm	☐ Gut
☐ Schwitzen	☐ Richtig gut	☐ Fantastisch
☐ Wärme		

Wie war meine Energie danach? (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sonstige Beobachtungen:

Tag 2

Auf einer Skala von 1 – 10, wenn 10 das höchste ist,

Wie ist mir die Übung heute gelungen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie viele Durchgänge und wie viele Wiederholungen habe ich heute gemacht?

Durchgänge:

Wiederholungen:

Wie hat sich mein Körper gefühlt?

☐

Schwindel

☐

Unangenehm

☐

Gut

☐

Schwitzen

☐

Richtig gut

☐

Fantastisch

☐

Wärme

Wie war meine Energie danach? (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sonstige Beobachtungen:

Tag 3

Auf einer Skala von 1 – 10, wenn 10 das höchste ist,

Wie ist mir die Übung heute gelungen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie viele Durchgänge und wie viele Wiederholungen habe ich heute gemacht?

Durchgänge:

Wiederholungen:

Wie hat sich mein Körper gefühlt?

☐

Schwindel

☐

Unangenehm

☐

Gut

☐

Schwitzen

☐

Richtig gut

☐

Fantastisch

☐

Wärme

Wie war meine Energie danach? (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sonstige Beobachtungen:

Tag 4

Auf einer Skala von 1 – 10, wenn 10 das höchste ist,

Wie ist mir die Übung heute gelungen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie viele Durchgänge und wie viele Wiederholungen habe ich heute gemacht?

Durchgänge:

Wiederholungen:

Wie hat sich mein Körper gefühlt?

☐

Schwindel

☐

Unangenehm

☐

Gut

☐

Schwitzen

☐

Richtig gut

☐

Fantastisch

☐

Wärme

Wie war meine Energie danach? (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sonstige Beobachtungen:

Tag 5

Auf einer Skala von 1 – 10, wenn 10 das höchste ist,

Wie ist mir die Übung heute gelungen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie viele Durchgänge und wie viele Wiederholungen habe ich heute gemacht?

Durchgänge:

Wiederholungen:

Wie hat sich mein Körper gefühlt?

☐

Schwindel

☐

Unangenehm

☐

Gut

☐

Schwitzen

☐

Richtig gut

☐

Fantastisch

☐

Wärme

Wie war meine Energie danach? (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sonstige Beobachtungen:

Tag 6

Auf einer Skala von 1 – 10, wenn 10 das höchste ist,

Wie ist mir die Übung heute gelungen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie viele Durchgänge und wie viele Wiederholungen habe ich heute gemacht?

Durchgänge:

Wiederholungen:

Wie hat sich mein Körper gefühlt?

☐

Schwindel

☐

Unangenehm

☐

Gut

☐

Schwitzen

☐

Richtig gut

☐

Fantastisch

☐

Wärme

Wie war meine Energie danach? (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sonstige Beobachtungen:

Tag 7

Auf einer Skala von 1 – 10, wenn 10 das höchste ist,

Wie ist mir die Übung heute gelungen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie viele Durchgänge und wie viele Wiederholungen habe ich heute gemacht?

Durchgänge:

Wiederholungen:

Wie hat sich mein Körper gefühlt?

☐

Schwindel

☐

Unangenehm

☐

Gut

☐

Schitzen

☐

Richtig gut

☐

Fantastisch

☐

Wärme

Wie war meine Energie danach? (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sonstige Beobachtungen:



Bis zum nächsten Video.

MODUL 6 | 3 FUNKTIONSWEISE TRANSFORMATION IM QUANTENFELD



Höre Dir bitte die Audiodatei **Body Expand** an. Mit dieser Anleitung kannst Du gut trainieren, Dein Bewusstsein auszuweiten bis in die Unendlichkeit und Dich auf die gleiche Schwingung mit dem Universum, mit dem Quantenfeld, mit dem Feld der unbegrenzten Möglichkeiten zu bringen.

Schreibe bitte Deine 5 Diamanten aus diesem Video in Dein Workbook.

Meine 5 wertvollsten Diamanten aus dem Video



1



2



3



4



5

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Video.

MODUL 6 | 4 ZIRBELDRÜSE

Notiere bitte 5 positive Veränderungen (körperlich, mental, energetisch), die Du durch die Atemübung bemerkst:

Wir können nicht zu dem werden, was wir sein möchten. Wenn wir so bleiben wie wir sind.

Du kannst genau zu dem werden, was Du sein möchtest. Wenn du nicht so bleibst wie Du bist.

Das beste Projekt, an dem Du jemals arbeitest, bist du selbst!

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Video.

MODUL 6 | 5 ENERGIEZENTREN

Heute gibt es wieder 2 schöne Challenges für Dich:

Challenge 1 - Meine Hauptthemen

Hier kannst Du Deine persönlichen Themenschwerpunkte für jedes Energiezentrum eintragen.

4 Herz

3 Solar

2 Sakral

1 Wurzel

Kronenchakra

Drittes Auge

Kehlchakra

Herzchakra

Solarplexus

Sakralchakra

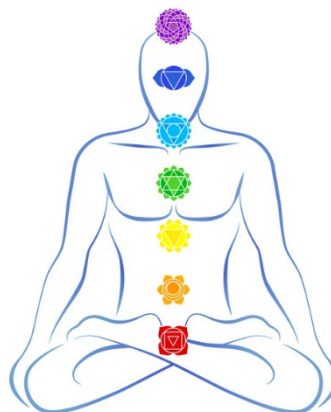
Wurzelchakra

8 Kronen

7 Drittes Auge

6 Zirbeldrüse

5 Kehlkopf



Challenge 2

Vervollständige bitte die Sätze mit Deinen Aussagen.

Du hast dann 8 neue Affirmationen, die es Dir ermöglichen, Dein ganzes Energiesystem zu aktivieren.

Ich bin

Ich fühle

Ich tue

Ich liebe

Ich spreche

Ich kreierte

Ich sehe

Ich verstehe



Um Deine Energiezentren zu aktivieren, höre Dir die Meditation **Energy Centers** an. Mache sie in den nächsten 7 Tagen nach Möglichkeit jeden Tag, dann noch 2-3 x pro Woche.

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Video.

MODUL 6 | 6 Wrap Up Diamonds

Was sind Deine 10 Diamanten aus diesem Modul?



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

Ich bin begeistert, dass Du da bist!



Bis zum nächsten Call