

## En 1-2-3 energi-guide til balance og velvære ♥

Denne guide handler om, hvorfor det er så vigtigt at være energimæssigt afbalanceret, og den har især fokus på opnåelse af en velfungerende jordforbindelse samt et Solar Plexus chakra og en aura, der er i balance og uden energimæssige blokeringer.

Du kan læse om, hvad konsekvenserne kan være af at være i ubalance, hvad enten du er 'almindelig' spirituelt interesseret, om du er i rivende spirituel udvikling eller hvis du er høj-sensitiv og 'bare' har brug for ekstra energiforanstaltninger for at kunne være dig selv.



### Vi har alle brug for at være energimæssigt afbalanceret

Det er utroligt vigtigt at have sit fundament i orden, når man agerer i den spirituelle verden. Dette fundament består af 3 jordnære ting, nemlig:

1. At få etableret og vedligeholde en stabil jordforbindelse
2. At lukke af for samt rense sit Solar Plexus chakra jævnligt
3. At rense sin aura på regulær basis

Mange glemmer at få deres fundament i orden eller senere hen at vedligeholde det jævnligt, og det kan føre til store ubalancer i energisystemet bestående af den fysiske krop og auraen.

Uden ro og stabilitet i dit energifelt er sandsynligheden for, at du begynder at føle dig ustabil i hverdagen stor, og det omfatter alt lige fra at være mere eller mindre ukoncentreret, føle dig træt og uoplagt, at have ondt i maven eller hovedet, være svimmel fra tid til anden til at føle dig drænet og udkørt på en mere permanent basis.

Jeg vil i denne 1-2-3 energi-guide gennemgå de 3 områder:

- **Jordforbindelse**
- **Solar Plexus chakraet**
- **Rensning af auraen**

således at du som udgangspunkt er fit for fight, når du begiver dig ud i forskellige spirituelle miljøer og tiltag, samt når din spirituelle udvikling tager fart. Og det hvad enten du er energisensitiv, kursist og 'bare' deltager i nogle spirituelle kurser eller arrangementer fra tid til anden, eller du arbejder målrettet derhjemme med forskellige spirituelle tiltag, f.eks. meditation, og udvikler dig, eller om du ligefrem er udøver, f.eks. healer eller arbejder som clairvoyant, spirituel rådgiver, eller generelt arbejder med mennesker.

Jeg har flere clairvoyance-klienter, som ikke er specielt spirituelt udøvende, men som arbejder med mennesker i deres hverdag. Det er ofte personer inden for omsorgsplejen i kommunalt regi, psykiatrien, lærere m.m., hvor dette også gør sig gældende.

### **Når den spirituelle udvikling tager fart, og du blomstrer og 'lyser op'**

Der findes en stadig større gruppe af personer, der er spirituelt interesseret og 'udøvende', dvs. går til kurser, arbejder med deres spirituelle udvikling hjemme, deltager i spirituelle messer etc. etc., og som i begyndelsen har en rigtig god jordforbindelse m.m.

Men der sker det undervejs i vores spirituelle udvikling, som ofte sker i store energimæssige ryk, at for at få de nye energier og vibrationer på plads i vores fysiske krop helt ned på celleplan og ligeledes at holde auraen i balance, hvor der ofte også er tale om udvidelse af de eksisterende auralag stille og roligt, så kræver hele energisystemet (auraen) at få tilført ekstra energi, at blive afbalanceret og at blive rensset.

Dvs. der kræves ekstra jordforbindelse og herudover at få lukket i for sit Solar Plexus - dvs. få lukket i til en normal størrelse, ikke helt i - så uvedkommende energier ikke 'aflejrer' sig og skaber blokeringer, samt at få energi-rester og blokeringer rensset ud og af sin aura. Alt sammen for fortsat at være i balance så energierne, inkl. de nye energier med en højere frekvens, kan indarbejdes i kroppen, og utilpashed, dræning og sygdom kan undgås pga. af overbelastning af hele energisystemet.



### **Energimæssig ubalance og sensitive personer**

Sensitive personer vil ofte mærke tegn på dræning, træthed og ubalancer før andre, og meget ofte mærker de også energier generelt. Jeg ser disse personer, som de mest 'udsatte' i første omgang, men generelt gælder, at vi alle kan komme i ubalance, når vi ikke passer på vores energisystem og får tilført den mængde energi, som er nødvendigt og som samtidigt kan flowe i og belive vores fysiske krop og aura optimalt.

Nedenfor kan du læse, hvilke konkrete tiltag du kan gøre for at skabe og vedligeholde jordforbindelse, et velfungerende Solar Plexus chakra og en afbalanceret aura. Øvelserne behøver ikke tage lang tid, det vigtige er, at energierne aktiveres allerede, når du fokuserer og begynder at tænke og visualisere. **Lav en kombination af flere af de nævnte øvelser på denne og de efterfølgende 2 sider og afsæt gerne 5-10 min. dagligt til at få dem lavet – det giver 10-fold tilbage 😊 ♥**

## 1 – Jordforbindelse ♥

### Sådan skaber og vedligeholder du optimal jordforbindelse

Den spirituelle jordforbindelse kan etableres og vedligeholdes på flere måder, hovedsageligt ved at komme ud i naturen og/eller lave nogle daglige visualiseringsøvelser:

#### Visualiseringsøvelser

- Visualisér, at du trækker den røde farve op fra jordens indre op gennem begge fødder, op gennem begge ben og binder den fast til dit haleben. Følg gerne farven undervejs.
- Det er også muligt at visualisere den modsatte vej, nemlig ved at lave forgreninger, gerne i røde eller brune farver, fra begge fødder ned til jordens centrum, ligesom et stort træ og dets rodnet.
- Visualisér, at du trækker en bronzefarve op gennem begge ben, hele vejen op gennem knæene, maven, ryggen, brystkassen, ud i begge arme, op gennem halsen, hovedet og videre ud gennem dit kronechakra og op i universet. Lad farven fylde hele kroppen ud.

#### Kom ud i naturen

- Kom ud at gå, gå og atter gå. Kort som langt, lidt har også ret 😊. Gå med bare fødder på græs. Kom ud at cykle, især ud i naturen, til skov, vand, mark og strand.
- Stå med benene i vandet ved stranden, træk evt. den røde farve op eller lad dig forbinde nedadtil.
- Lav tree-hugging i skoven, dvs. omfavne et eller flere udvalgte træer.
- Læg på græsset en dejlig solskinsdag og bare sug til dig af jordens og solens energi.
- Stamp i jorden, lige som når man varmer op til sport.

## 2 – Solar Plexus chakraet ♥

### Sådan beskytter du og lukker i for dit Solar Plexus chakra

Det er uhyre vigtigt at beskytte sig selv mod negative og uhensigtsmæssige energier, også kaldet mørke energier. Det kan typisk være før man går til store forsamlings og offentlige steder (f.eks. spirituelle messer, sygehuse, læge, koncerter etc.), men også til mindre steder, hvor man føler, der evt. er risiko for tilegnelse af dårlig energi. Mange af disse energier går ind gennem Solar Plexus chakraet, og er dette for stort og åbent, kører det for langsomt i sine energier, samt der er fuld adgang for uvelkomne energier, hvad enten det er fra andre personer eller fra afdøde.

Det er vigtigt at forstå, at når man taler om at lukke i for Solar Plexus, betyder det ikke, at det lukkes helt i, men at det trækker sig sammen til den optimale og normale størrelse, der er nødvendig for at dit energisystem kan fungere optimalt. Der er tale om at modificere/regulere den forhøjede åbning - ofte 30-40-50 cm i diameter, hvilket er alt, alt for åbent - ned til normal størrelse, som er individuel fra person til person, men som typisk skal være 10-12 cm i diameter.



Det er klart, at der kommer meget uvedkommende og ofte drænende energi ind i aurafeltet, som slet ikke hører hjemme – så få lukket i, og brug rigtigt gerne en eller flere af nedennævnte visualiseringsøvelser. De virker lige med det samme, og kan iværksættes lige så snart du føler behov, hvis du skulle have glemt det hjemmefra eller pludselig befinder dig i en situation, hvor du føler, det er nødvendigt:

### Visualiseringsøvelser

- Fold hænderne foran på maven ved navlen og forestil dig, at der er en tænd-og-sluk knap, som slukker for Solar Plexus.
- Fold hænderne foran på maven ved navlen og sig til dig selv: "Jeg lukker for Solar Plexus". Gøres i belastede perioder 5-6 gange om dagen.
- Træk det hvide lys ned gennem dit kronechakra, videre ned til Solar Plexus, hvor du lader det strømme ud indefra. Træk det gerne ned af flere omgange. Når der strømmer hvidt lys ud, kan der ikke komme noget ind 😊

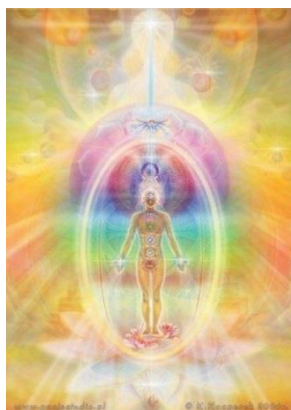


## 3 – Rensning af din aura ♥

### Sådan renser du din aura

#### Visualiseringsøvelser

- For at være på forkant med en evt. dræning eller energiflejring, så kan følgende øvelse gøres dagligt. Spørg: "Hvilken farve har min fysiske krop brug for i dag", mærk svaret (intuitivt) og træk den pågældende farve eller lys ned fra universet, idet du siger: "Jeg trækker den gule farve ned fra universet til min fysiske krop". Det samme gøres for dit følelseslegeme/den emotionelle krop. Hver farve repræsenterer en energi.
- Når du tager brusebad, så forestil dig at vandet er gyldent lys, der kommer fra universet og renser alle indgange og hele kroppen, inkl. din aura.
- Forestil dig, at du holder en paraply over dit hoved, og at der fra denne paraply drypper masser af sølvdåber udover og ned i din aura. Mærk hvordan dråberne spreder sig og renser auraen. Når du føler eller 'ser', at auraen er blevet godt renset, stopper du ☺
- Den violette flamme er en utrolig stærk energikilde til rensning af både den fysiske krop og auraen. Du kan herudover bruge flammen til at rense alt, lige fra følelser og tanker, vaner, relationer til din livssituation generelt. Hvad det end er, der skal renses udover dit energifelt, så forestil dig, at du placerer det, du ønsker at rense/balancere midt i den violette flamme, og lad flammerne arbejde af sig selv, idet de "tændes" igennem din intention om at rense. Energisnavs, ubalancer m.m. opløses, brændes og transformeres på et ganske lille øjeblik. Nogle lag skal renses flere gange, så rens gerne kort, men hyppigt. Du kan forestille dig det, som når du tager dit daglige bad ☺
- Du kan til enhver tid bede dine engle om hjælp til at rense dig eller evt. specifikt til at stryge din aura. Når auraen stryges, udlignes ubalancer i dit energifelt, og du vil føle det, som om en healing finder sted.



## Varigheden af øvelserne og de energier, der bliver aktiveret

Varigheden af visualiseringerne og det efterfølgende aktiverede energi-flow i dit energisystem, uanset om det gælder jordforbindelse, lukning af Solar Plexus chakraet eller rensning af din aura, afhænger både af den styrke, du er i stand til at skabe, men også af, hvor meget du bruger af energi for at holde dit energisystem optimalt kørende. Energiene, der bliver aktiveret i forbindelse med etablering af jordforbindelse, lukning og rensning af hhv. Solar Plexus og auraen, vil uanset hvad aftage over tid, og du skal derfor mærke efter fra tid til anden – gerne dagligt, om du fortsat føler, at du har optimal jordforbindelse, om dit Solar Plexus er ordentligt lukket i, og om din aura føles 'pæn og ren', eller om du skal gentage nogle af de nævnte og af dig udvalgte energiøvelser. Det er nøjagtigt som med en bil, der skal påfyldes benzin 😊

Jeg vil anbefale, at du laver øvelserne minimum 1 x dagligt i en periode, indtil du er sikker på, at din aura og dine energier er stabile og velafbalancerede.

## Hvorfor virker visualiseringsøvelserne?

Visualiseringsøvelserne virker og er meget effektive, fordi du skaber tanker og følelser ved at visualisere. Disse tanker og følelser er en del af dit aurasystem (astrale og mentale lag i fagsprog 😊), og det vil sige, at der sker energimæssige bevægelser i auraen og dermed også i den fysiske krop. Så dine tanker (og følelser) kan sætte energierne i gang, og derfor er visualiseringsøvelser en meget stærk energigenerator, som jeg har den dybeste respekt for. Herudover kan du altid bede englene hjælpe dig – de står til enhver tid parate og kan på lige fod med visualiseringsøvelserne sørge for, at dine energier kører optimalt, eller de kan hjælpe med din jordforbindelse, Solar Plexus og rensning af din aura. Det er kun et spørgsmål om at række ud efter deres kærlige og omsorgsfulde hjælp og støtte.



## Har du spørgsmål? 😊

Hvis du skulle have nogle spørgsmål eller kommentarer til denne 1-2-3 energi-guide, er du meget velkommen til at kontakte mig.

Har du evt. fået lyst til at lære mere om energier og/eller styrke din spiritualitet, kan du læse meget mere om bl.a. mine kurser på min hjemmeside: [www.malene-ratajczak.dk](http://www.malene-ratajczak.dk). Du kan også klikke på 'Udtalelser' for at se, hvad andre skriver om deres erfaringer og læringer.

Kærligst,  
Malene

Tel.: 51 52 00 20