

Die hier beschriebene Übung (von Erzengel Michael) hilft uns einerseits, viele in unseren Zellen und unserem feinstofflichen Körper gespeicherte Angstenergien aufzulösen, und andererseits, unsere Gedankenkraft der Liebe so zu verstärken, dass wir manipulierende Energien bzw. daraus resultierende Assoziationen in uns erst gar nicht aufkommen lassen.

Die nun beschriebene Übung solltest Du **täglich** – mind. **48 Tage** lang (hintereinander) durchführen (an keinem dieser Tage darauf vergessen!) – und zwar mind. **9 Minuten** lang (es können auch 10 bis 12 Minuten sein).

Suche Dir einen stillen und vollkommen ungestörten Platz;

schalte jede Elektronik (Handy, Unterhaltungsgerät, usw.) auf „lautlos“;

setze Dich nieder (mit gutem Bodenkontakt – Beine oder Gesäß);

lege 2 bis 4 Finger auf deine Schläfen und fühle deinen Puls;

drücke ganz zart auf diesen Punkt und versuche im Laufe der Zeit, an *absolut nichts* zu denken (jeden aufziehenden Gedanken gleich wieder gehen lassen).

Du wirst vielleicht innere Empfindungen wahrnehmen - und spüren, wie leicht dein Kopf wird.

Nach 48 Tagen sind alle Informationen der Manipulation aus deinem Zellgedächtnis gelöscht, und deine Aura sowie deine Gedankenkraft sind so stark, dass Du vor neuerlichen Manipulationen geschützt bist.