

Was sind Frequenz Booster?

- Klänge & Musik
- Meditation & Atemtechniken
- Reiki & Energiearbeit
- Kristalle & Edelsteine
- Ernährung & Wasser
- Natur & Erdung
- Positive Gedanken & Emotionen, schöne Erinnerungen
- Ätherische Öle
- Reiki-Anker
- Ehrlichkeit uns selbst gegenüber
- Klarheit für Selbstsabotage
- Selbstmitgefühl (kein Selbstmitleid)
- Bewegung & Körperarbeit

Wie setze ich Frequenz-Booster ein?

Achtsamkeit: Identifiziere, welche Bereiche in deinem Leben energetisch unausgeglichene sind.

Intention: Arbeite bewusst mit einer Absicht, z. B. „Ich möchte meine Schwingung erhöhen, um inneren Frieden zu finden.“

Integration: Wähle die Frequenz-Booster, die dir intuitiv am meisten zusagen, und integriere sie in deinen Alltag.