

# KOMM IN DEINE SCHÖPFERKRAFT

BEFREIE DEIN WAHRES SELBST –  
MANIFESTIERE DEINE EINZIGARTIGE MISSION



# LEKTION | 7

## SCHÜTTEL DICH FREI

### ÜBUNG 1 | SCHÜTTELN

#### TRIGGERFREIES SCHÜTTELN:

Das Schütteln kannst du als eine sehr intensive und Zeiteffiziente Variante der Dynamisation bei deiner Morgenroutine mit einbauen. Beim Schütteln geht es darum, den ganzen Körper, dein ganzes System zu dynamisieren, zu lockern, zu befreien, zu öffnen und dein Nervensystem zu entladen.

Das Schütteln startet bei den Füßen und Waden und setzt sich als Vibration durch den ganzen Körper fort. Lass die Knie dabei leicht gebeugt.

Achte darauf, dass deine Schultern, dein Kopf und dein Kiefer mitschütteln und gelockert werden. Erlaube dir dabei die Zunge rauszustrecken, Grimassen, Geräusche und auf jeden Fall alles, was in Richtung peinlich geht, zu machen und genieße diesen Tabubruch und den Ausflug über die Hürde deiner Scham in deine Lebensfreude hinein. Nach einer Weile, schüttele auch deine Arme, Hände, Füße und dein Becken, lehn dich dabei mal mehr nach vorne, mal mehr nach hinten.

Das Triggerfreie Schütteln solltest du mindestens 3 Minuten bis maximal 10 Minuten am Stück machen, ohne Pause.

Vorbereitung: lockere Klamotten und deine Lieblings-Beats.

#### Spezifizierte Arten des Schüttelns:

#### ANGST SCHÜTTELN:

1. Nimm das Urangst-Echo deiner Morgenroutine und schüttele dich mit dieser Angst. Schüttele diese Angst aus deinem gesamten Körper- und Nervensystem heraus. Atme groß, lass Geräusche und Worte kommen, nutze die Energie des Fluchtreflexes deines Nervensystems: schnell, hektisch, schrille Töne, auf der Stelle rennend.

2. Nimm die aktuelle Angst einer realen Herausforderung in deinem Leben, welche du vor dir herschiebst und erforsche, an welchem Punkt du in deinem Handeln erstarst und wo deine Schöpferkraft, welche diese Herausforderung annehmen und lösen will, kollabiert und du dich stattdessen ablenkst oder dich selbst verurteilst. Dann schüttele genau diese Stelle deiner Kontraktion, bis sie wieder frei fließen kann.

#### WUT SCHÜTTELN:

Wenn eine aktuelle Situation oder Person in dir Ärger, Frust oder Wut hervorruft und du die Konfrontation vermeidest, nutze die Energie des Kampfreflexes deines Nervensystems beim Schütteln, um diese Erstarrung in deine freifließende Wutkraft zu verwandeln: breiter Stand, Brüllen, Zunge rausstrecken, mit Worten angreifen, Augen aufreißen, mit Händen schlagen, kratzen, hauen, mit Beinen treten.

# DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- Mach deine Morgenroutine und Dynamisation regelmäßig.
- Übung 1: teile, was du in unsere Gruppe teilen willst, ohne dich zurückzuhalten
- Probiere alle Varianten des Schüttelns aus
- Mach 3 Videocalls zum Manifestations-Mitteilen mit deinem Partner aus dem letzten Zoomcall und tauscht euch über eure Erfolge oder spricht Commitments aus.
- Wenn Verständnisfragen auftauchen, stell sie gerne in die Telegram-Gruppe.

**Ich wünsche dir Schöpferkraft und einen lockeren Arsch!**