



Was ist Burn-Out?

Ein Burnout Treatment, bei Extrem-Stress, körperlichen Symptomen von Stress, Ohrensausen, Schwindel, Trinitus, Bluthochdruck, in 1 oder 3 Tagen., siehe folgender Blog/PDF

Burn-Out ist ein Stau in deiner Seele. Ein "too much", ein schreiend lautes "zu viel". Noch ein Geschäftstermin oben auf, oder 3 schreiende Kinder. Was packst du dir noch oben drauf bis du zerbrichst?

Und vorher sagt der Körper: „Nee, ich kann nicht mehr. Mach mir wieder Platz!“

Bist du einfach nur hundemüde, oder tut dir schon was weh? Schmerzen überall, die von zu vielen Emotionen in der Aura auf dich drücken, Emotionen und zu viel Input ohne Abfluß.

Du kannst das alles machen, wenn du es abkannst.
Du kannst so lange schufteln, bis du umfällst.
Die Ohren machen ein Pfeifen weil du die Seele und die eigene Stimme nicht mehr hören willst. Es schwindelt dir. Das Herz geht noch mehr zu. Herzinfarktalarm dann irgendwann im schlimmsten Fall.

Und hier ist mein Rezept: 1 Intensiver Tag mit dir alleine, von morgens bis zum Abendessen für dich, für deine Gesundheit.
(2 mögliche Folgetage, im nächsten Blog)

1. Tag.

Jetzt ganz schnell:
Du nimmst dir jetzt einen Tag frei. Lass alles stehen.

Was du dazu brauchst: 1 Kerze, 1 Tel Salz (am besten Himalaya Salz, Krümel, kleine Bröckchen), 0,5 Liter Flasche Wasser, A4 Blätter oder Malblock und Stifte. Essen und Trinken für einen Tag, evtl 3 Tage.

Sag deiner Familie, dass du einen Tag nicht redest. Lege einen Zettel vor dein Zimmer. Stell dein Handy, dein Radio, deinen Fernseher, deinen Computer ab. Jetzt ist ein Tag für dich dringend nötig.

Setz dich zünde dir die Kerze an.
Im Schneidersitz oder im Sitzen aufrecht, beide Füße auf der Erde.
Lege beide Hände an den Hinterkopf. Bleibe dabei aufrecht.
Das ist eine Übung zum "Leermachen", bleib so, für bis zu 8-15 Minuten.

DESIGN der neuen Zeit
WISSEN der neuen Zeit
HEILUNG der neuen Zeit
by **JyotiMa Flak**

www.JyotiMaFlak.com



Teil 1:
www.jyotimaflak.com/Was-ist-Burn-Out_Teil1.pdf

Teil 2:
www.jyotimaflak.com/Was-ist-Burn-Out_Teil2.pdf



Wenn dir die Arme lahm werden, mach kurz eine Pause, dann mach es nochmal. Schicht um Schicht spür die alten Energien rausfliegen. Mach es solange, bis du merkst, dass sich dein Bauchraum und dein Beckenbereich vergrößert. Als ob du einen Raum bildest, im Becken. Lass weiter durchfließen. Abfließen.

Jetzt stell dir vor die Erde öffnet sich unter dir. Bilde einen Kanal an deiner Wurzel, der die Energie der Erde auf der du sitzt willkommen heißt. Atme. Lass die Erde dir die Lasten tragen helfen. Bete mal. Sprich mit ihr.

Dann trinke was. Bleibe im Schweigen, fühlst du dich bereits besser? Du kannst dich entspannt hinsetzen. Bitte nicht einschlafen. Du kannst jetzt einen Skizze machen wie du glücklich wärest: Wo wärest du am Liebsten? In der Hängematte, mit deiner Familie. In der Sonne?

Mache dir 10 kleine Salzkrümel fertig, die brauchst du gleich. Schreibe einen kleinen Zettel, darauf schreibst du: **“Mein Herz fühlen”**. Lege den Zettel auf die Fensterbank ins Licht oder Sonnenlicht. Verteile die Salzkörner darauf. Lasse sie 15 Minuten auf der Schrift liegen, sich vollsaugen mit Licht.

Jetzt malst oder schreibst du auf den Zettel dazu, was dir wichtig ist, oder schreibe die Namen der Menschen auf die dir dazu spontan einfallen. Mache dir ein Bild des Glücks und der Liebe. Das hier alles ist gut für mich!! Später kannst du es dir einrahmen.

Jetzt nimm das Salz, lasse einen Krümel unter der Zunge zergehen. Tue alle bis auf 1-2 Stück in eine 0,5 Liter Flasche Wasser. Schüttel sie etwas mit bedacht.

Trinke nun während des Tages immer schluckweise das Wasser.

Gehe jetzt spazieren, am besten ins Grüne. Schweigend! Keine Einkäufe, kein Cafébesuch. Langsam und bedacht.

Spüre jeden Schritt den du machst. Spüre deine Hüfte beim gehen. Spüre jeden Muskel der sich anspannt und entspannt. Stelle dir vor ein unsichtbarer Pfaden zieht dich nach oben, macht dich gerade. Ein anderer Sog zur Erde hin lässt deine Füße mit jedem Schritt leerwerden, alles was vorher voll war wird fließender.

Nimm nochmal einen Schluck Wasser. Umarme dich mit beiden Armen. Sag dir mal danke, sag mal deinem Brustraum (Herzchakra), danke.

Jetzt kannst du nach Hause gehen.
Willst du schlafen? Mach ein Nickerchen. Träume süß.

Danach gehts entspannt weiter.
Du hast dein Bild oder eine Skizze, schau es dir am nachmittag mal an. Klebe die beiden letzten Salzkörner mit einem Tesastreifen drauf fest. Jetzt lasse alle Liebe die du hast in das Bild hinein fließen. Du stärkst alles was dir Freude macht damit.
Hänge dir das Bild irgendwo gut sichtbar hin. Übers Bett, überm Schreibtisch.

DESIGN der neuen Zeit
WISSEN der neuen Zeit
HEILUNG der neuen Zeit
by JyotiMa Flak

www.JyotiMaFlak.com



Das wars.

Belohne dich am Abend mit besonderem Essen, deinem Lieblingstee oder einen Glas Wein. Bleibe am besten noch für dich. Du kannst wieder reden, aber halte dich einfach bei dir bis zum nächsten Morgen.

Hat es dir gefallen? Hast du dich gut gefühlt?

Hast du einen Unterschied gefühlt?

Mache diesen Tag immer mal wieder wenn du merkst, dass es dir nicht mehr gut geht.

Überlege dir ob du die nächsten 2 Tage auch noch frei machen willst.

Insgesamt ist es eine Anleitung für 3 Tage.

Siehe nächstes PDF, nächster Blog.

Dann kannst du alles in 3 Tagen machen, 1 Tag frei und ein Wochenende.

Das um zu dir zu finden, und um dich zu leben. Um eine neue Power zu finden, die anhält.

Ich wünsche dir alles Gute dabei. Gib auf dich Acht. Du bist unendlich kostbar.

Viel Gesundheit und innere Stärke auf deinem Weg,
JyotiMa

Rechtlicher Hinweis: JyotiMa Flak ist kein Arzt oder Heilpraktiker. Sie stellt kein Heilungsversprechen, keine Diagnosen und gibt keine Aussagen zu Krankheitsverläufen ab. Die Sitzungen und Behandlungen ersetzen keinesfalls den Besuch und die Behandlung beim Arzt, Facharzt oder Heilpraktiker. Geistiges Heilen dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ist keine Behandlung im medizinischen oder naturheilkundlichen Sinn sondern eine rituelle Heilung.

**DESIGN der neuen Zeit
WISSEN der neuen Zeit
HEILUNG der neuen Zeit
by JyotiMa Flak**

www.JyotiMaFlak.com

LICHT DER NEUEN ZEIT. BEWUSSTSEIN DER LIEBE.

DESIGN | WISSEN | HEILUNG

JyotiMa Flak, Rio de Janeiro

info@jyotimaflak.com, www.jyotimaflak.com

