



Was Haare verraten

Allgemeines

Das Haar ist ein Organ. Es ist ein Anhangsgebilde der Haut. Das Haar kann mit einem Baum verglichen werden. Es steht in Verbindung mit Freiheit, Vitalität und Unbekümmertheit dem Leben gegenüber. Jede Ablehnung der Haarstruktur oder Farbe, bedeutet eine Ablehnung unserer eigenen Kraft. Haare sind das Energiebarometer unseres Körpers!

Das Haar besteht aus Keratin (verhorntes Eiweiß) Kohlenstoff, Sauerstoff, Stickstoff, Wasserstoff und Schwefel.

Blonde und braune Haare sind meistens dünner als rötliche oder schwarze Haare.

Das Haar setzt sich aus 3 Schichten zusammen

1. Oberfläche = Schuppenschicht
2. Hauptbestandteil = Faserschicht
3. innerste Schicht = Mark

Bei Anwendung von Chemie werden die 1. und 2. Schichten beschädigt. Bei Tönen mit Pflanzenfarben ist darauf zu achten, dass im Farbpulver keine Metallsalze (meist bei Produkten aus Entwicklungsländern) enthalten sind, sie schädigen die Oberflächenstruktur.

Viele Menschen gehen nur ungern zum Friseur oder haben in Verbindung mit dem Haarschneiden traumatische Erfahrungen gemacht. Die meisten Traumata sowie Berührungsängste entstehen in der Kindheit über das Haarschneiden. Kindern fällt es prinzipiell schwer still zu sitzen und empfinden es viel dramatischer und bedrohlicher, wenn über das Haarschneiden eine erzwungene Nähe hergestellt wird.

Tipp: Vorher mit Kind Friseur spielen, täglich vorleben, wie schön Haarpflege ist. Keinen Zwang oder Druck auf das Kind ausüben, nicht mit Bestrafung drohen, notfalls nächsten Tag nochmals zum Friseur gehen.

Wenn wir mit unserem Haar unzufrieden sind

Alle unsere Änderungswünsche, die mit unserem Äußeren und somit auch mit unseren Haaren zu tun haben, zeigen an, wo wir uns nicht annehmen bzw. wo wir Blocks und Widerstände haben. Fast jeder Mensch hat Angst seine Energie zu leben. Menschen, die viel an ihrem Äußeren verändern (hierzu gehören auch Schönheitsoperationen), wollen sich nicht mit ihren wirklichen Problemen auseinandersetzen. Hinter jeder Nicht-Annahme des Äußeren, stehen Unsicherheit, Selbstzweifel, fehlendes Selbstvertrauen, Kontrolle der eigenen Kraft,

Abgrenzungsprobleme, Angst vor dem Leben, Angst sich zu zeigen, fehlendes Stehvermögen und eine Nichtanerkennung der eigenen Bestimmung.

- Ist der Energiefluss blockiert und kann nicht frei fließen, sucht die Seele nach Lösungen, um die volle Energie zu bekommen. Die inneren Themen werden –bei Unbewusstheit –, dadurch zunächst auf das Äußere oder auf das äußere Umfeld verlagert. Alles was wir nach außen verlagern, zeigt was wir im Inneren verleugnen.

Die Haarstruktur

Die Kopfhare runden unser Persönlichkeitsbild ab, und es liegt an uns, ob wir es annehmen können oder nicht. Die Haarstruktur gibt Auskunft über den Vitalitätszustand des Körpers.

- **Jeder hat genau die Haarstruktur, die optimal zu ihm passt und die sein Persönlichkeitsbild abrundet.**

Eine Unzufriedenheit mit der Haarstruktur entspricht einer Unzufriedenheit mit der eigenen Vitalität.

- Die Energie fließt nur dann frei auf allen Ebenen (gedanklich, gefühlsmäßig und im Körper, wenn wir uns inkl. unserer Haare annehmen. Das Ergebnis des Energieflusses zeigt sich im Haar (Spannkraft, Stabilität, Fülle, gesundes Wachstum und Glanz).

Jedes Ablehnen, Unterdrücken oder Verhindern des wahren Ichs, blockiert den freien Energiefluss. Das wirkt sich in etwa so aus, als wenn wir mit angezogener Handbremse fahren würden.

Feine, dünne Haare

Sensibilität, Fürsorge, Hilfsbereitschaft und sehr mitfühlend. Häufig romantisch veranlagt und zu tiefen Gefühlen fähig. Diese Menschen wirken eher zurückhaltend, vorsichtig, abwartend und eher skeptisch.

Aufgrund der starken Sensibilität, haben diese Menschen oft das Gefühl, nicht stark genug zu sein. Sie erlernen Muster und Schutzprogramme, um sich durchzusetzen, durchzukämpfen und sich härter zu geben, als sie es sind. Sie fühlen sich häufig unverstanden, verletzt und ziehen sich daher gerne zurück. Menschen mit dünnem Haar haben häufig starke Abgrenzungsprobleme und können mit Gefühlsschwankungen, die hauptsächlich vom außen her übernommen werden, nur schwer klarkommen. Die meisten Menschen vermeiden es, ihre Verletzlichkeit über die Haare zu zeigen. Das hohe Einfühlungsvermögen verleitet dazu, den eigenen Körper zu verlassen und sich mit anderen Dingen zu beschäftigen.

Es geht bei diesen Menschen grundsätzlich um die Annahme der Sensibilität und um das Vertrauen in das feine Gespür, in die Intuition und in die Wahrnehmung. Dazu ist es

unerlässlich zu lernen, sich abzugrenzen und mit der eigenen Kräften haushalten, diese dort einzusetzen, wo es wichtig ist. Nicht verzetteln!!

- **Fehlender Stand und Fülle des Haares**= inneres Vertrauen fehlt, zu wenig Standkraft. Die meiste Energie wird dazu verwendet die eigene Sensibilität zu schützen.
- **Wunsch nach Frisuren, die mit der eigenen Struktur nicht machbar sind**= Wunsch, anders zu sein, als man ist.
- **Unzufriedenheit und Hadern mit zu feinen Haaren**= Unzufriedenheit mit eigener Sensibilität.
- **Festiger, Haarspray, Gel** = Kontrollbedürfnis der eigenen inneren Stabilität. Wünscht sich inneren Halt und will daher das Leben kontrollieren. Lebensfluss und eigene Freiheit werden aus Angst vor schlechten Erfahrungen und erneuten Verletzungen nicht zugelassen.

Kräftiges, dickes Haar

Symbol für große Lebensenergie und Kraft. Diese Menschen verfügen häufig über eine starke Ausstrahlungskraft und haben eine direkte natürliche Art. Sie sind Handlungsorientiert und haben einen großen Aktivitätsdrang. (leicht ungeduldig und ruhelos). Dazu gehören, spontane Begeisterungsfähigkeit, Gestaltungsfreude und Lust zur Selbstdurchsetzung. Diese Menschen stehen gerne im Mittelpunkt und lieben es, bewundert zu werden. Es sind geborene Führungskräfte. Häufig sind nicht nur die Haare sondern auch die Körperstruktur, der Knochenbau kräftig. Oft sind auch starke, ausgeprägte Gesichter mit kräftigen Augenbrauen vorzufinden.

Diese Menschen haben zu lernen, ihre Kraft richtig zu kanalisieren und gezielt nach außen zu bringen. Oft durch fehlgeleitete Energie anderen gegenüber gedankenlos bis rücksichtslos (egoistisch). Ebenso sind häufig starke Selbstzerstörungstendenzen vorzufinden. Die Überaktivität zeigt meistens nur das andere Extrem an = Flucht vor der eigenen Kraft.

- **Haar fällt nicht so, wie es soll** = es „soll“ in eine andere Form gebracht werden, das heißt, die Energie wird gezügelt und gebändigt, aus Angst, vor der eigenen Kraft und Stärke.
- **Haare reagieren störrisch und widerspenstig** = Blocks und Widerstände gegen die eigene Power. Lernen, Kraft und Energie zu leben und zum Ausdruck zu bringen.
- **Haare hängen schwer durch**= Kraftverlust, durch zu starke Kontrolle. Die eigene Kraft wird gegen sich selbst gerichtet (Selbstzerstörung)

Glatte Haare

Diese Menschen haben viel Durchsetzungskraft, Kraft und Zielstrebigkeit. Sie wirken leicht kühl, unnahbar und kontrolliert. Glatte Haare betonen das Gesicht und machen es ausdrucksvoll. Es gibt viele Frisurmöglichkeiten mit unterschiedlichem Aussehen, von streng bis weich, daher auch Zeichen von Unabhängigkeit, Freiheit und Coolness.

- **wünscht sich wellige Haare**= möchte verspielter und weicher aussehen, Gefühl, zu hart und kalt zu wirken. Wunsch nach mehr Kontakt. Möchten nicht mehr perfekt sein müssen.

Wellige Haare

Diese Menschen sind verspielt, romantisch, weich, kindlich aber auch wild und ungezähmt. Wellige Haare schwächen den Ausdruck des Gesichtes eher ab (das drollige Kind, gutmütiger Freund). Wellige Haare machen das Gesicht sympathisch, manchmal zu brav und nett, gutgläubig bis naiv oder wild-trotzig. Trotz verschiedener Frisuren bleibt das Aussehen immer ähnlich, daher Zeichen von Eingeschränktheit.

- **wünscht sich glattes Haar** = Widerstand gegen eigene Verspieltheit und Weichheit, will cooler wirken. Fühlen sich durch das lockige Haar zu eingeschränkt (spiegelt innere Begrenzung wieder). Wollen perfekt aussehen und lehnen wilde, ungezähmte Seite an sich ab.

Haarfarben

Wir sind alle mit den eigenen Farben und der dazugehörigen Schwingung ausgestattet. Wenn wir sie in der Natur belassen, unterstützen sie positiv unser Körpergefühl.

- **Jeder Mensch hat genau die Haarfarbe mitbekommen, die am besten zu seinem Typ passt.**

Die richtigen Farben sind wohltuend, beruhigend, unterstützend und öffnend. Die falschen Farben bewirken das genaue Gegenteil. Nicht nur die künstliche Haarfarbe schadet, sondern auch der innere Konflikt, der dahinter steht.

- **Heller färben, blonder bzw. blond einfärben** = eigene Schattenseite wird nicht angenommen oder verdrängt. Angst in eigene Tiefe zu gehen und sich mit Tiefen zu beschäftigen. Will lieber an der Oberfläche bleiben. Es wird das Triste, Langweilige, Dunkle abgelehnt. Gezielte Fragen ergeben weitere Hinweise. Meistens glänzen die Haare und wirken heller, wenn derjenige bereit ist, sich mit seinem Schatten zu konfrontieren und ihn anzunehmen!
- **Dunkle Haare oder Dunkles einfärben** = Oft Angst vor dem Älterwerden, graues Haar zudecken. Wollen härter wirken und nicht mehr weich oder so gefühlvoll.

Abgrenzungswunsch und Distanz. Durch das Dunkle sicherer und stärker fühlen.
(Wichtig: Schutz wird häufig wirklich gebraucht!!!)

- **Hinweis:** (durch dunkles Einfärben, wird die natürliche Haarfarbe automatisch intensiver, dadurch Ausdruck oft zu hart und unnatürlich für das Gesicht.
- **Rote Haare, Strähnen** = wünscht sich mehr magische und erotische Ausstrahlung. Doppelbotschaft: bin etwas Besonderes, aber komme mir nicht zu nahe. Angst zu langweilig und zu unauffällig zu sein.
- **Bunte Haare** = Aufmerksamkeit und Anderssein wollen

Graue Haare

Mit zunehmendem Alter steigt die Ergrauung. Dies ist jedoch nicht zwingend so. Ein zu eingefahrenes Leben oder ein freudloses Leben kann zur Ergrauung führen. Ebenso psychischer und physischer Stress haben einen großen Einfluss auf die Ergrauung der Haare. Bei erhöhter Belastung treten Mangelerscheinungen im Körper auf, der Körper setzt daher rechtzeitig Signale, damit etwas verändert werden kann. Diese Signale sind oft Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität, ergrauen der Haare, brüchige Nägel, Hautirritationen, Zahnerkrankungen usw.

Jemand der seine grauen Haare wegmacht, hat Probleme mit dem Älterwerden. Es steht die Angst dahinter, nicht angenommen und geliebt zu werden, auch wenn wir älter werden. Wenn wir das Leben mit all seinen Facetten annehmen und auch das Älterwerden akzeptieren, kommt auch wieder Farbe in die Haare.

Aufgeladene (fliegende) Haare:

Nicht gut geerdet. Innerlich unausgeglichen, angespannt, unruhig, gestresst. Innere Aufladung, Knistern und Energieentladung gibt inneren Zustand wieder. Oft haben dies meist sehr sensible und feinfühlig Menschen, die Schwierigkeiten haben, sich abzugrenzen. Meistens ist dieser Zustand auf ein Überhören der inneren Stimme zurückzuführen.

Abstehende (widerspenstige) Haare:

Haare die meistens auf einer Seite nicht gut liegen und widerspenstig sind. Die Haare sind an dieser Stelle nur schwer „in den Griff“ zu bekommen. Dies zeigt meistens die Seite im weiblichen oder männlichen Bereich, mit der wir im Leben Schwierigkeiten haben und die wir nur schwer oder gar nicht annehmen wollen. Die jeweilige Seite, die uns Probleme macht und das Beschreiben der Schwierigkeit, geben hier nähere Hinweise.

Haare in oder aus der Stirn

Menschen die sich nicht so gerne oder ihre Grundhaltung zeigen wollen, verdecken gerne ihre Stirn. Fühlen sich sicherer, wenn die Stirn verdeckt ist. Weist meistens auf verschlossene Menschen (Gefühlswelt) hin. Lenken durch Gespräche von sich ab und beschäftigen sich lieber mit anderen Menschen, als etwas von sich preis zu geben.

- **Übung:** Haare einen Tag aus Stirn nehmen und beobachten.

Bärte

Ein Bart zeigt ähnliches wie bei der Stirn. Ein Bart eignet sich hervorragend, um Nähe abzuwehren und sensible Stellen im Gesicht zu schützen. Gefühle werden kontrolliert und verdrängt bzw. versteckt. Der Mund ist die emotionalste Stelle im Gesicht.

- **Übung:** Partnerin massiert die Stellen, die vom Bart verdeckt werden. Bartträger richtet Aufmerksamkeit nach Innen und lässt Gefühle zu.

Scheitel

Links oder rechts. Kopf aufgeteilt in zwei Seiten = Gefühl (links) und Denken/Verstand (rechts) oder aber auch in Mutter und Vater bzw. männlich weiblich. Fällt der Scheitel so, dass die rechte Hälfte größer ist, zeigt dies, dass dem Verstand mehr Raum gegeben wird. Ist die linke Hälfte größer, deutet dies auf eine emotionale Handlungsweise hin.

Ein Mittelscheitel zeigt, dass die Person zwischen Gefühlen und Verstand hin und hergerissen ist. Es wird eine Grenze in der Mitte gezogen. Je perfekter der Scheitel, desto starrer ist die innere Haltung.

- **Hier ist auch wichtig, wie fällt der Scheitel, wenn wir ihn nicht selbst ziehen.**

- **Übung:** Scheitel verändern und beobachten (was geht einen gegen den Strich?)

Starre Frisuren, fester Halt, immer die gleiche Frisur

Je starrer und fester die Frisur, desto kontrollierter und starrer ist die innere Haltung. Es geht um eine zwanghafte Kontrolle der Gefühle. Meist steckt dahinter nur das fehlende Selbstwertgefühl. Jahrelang am gleichen Stil (Frisur) festhalten bedeutet, an alten vertrauten Gewohnheiten festhalten, die einen Sicherheiten bieten und einen festen Rahmen geben „sollen“.

Stumpfe Haarschnitte

Alle auf eine Länge geschnitten, wie z.B. der Pagenschnitt (wird gern besonders bevorzugt bei feinem Haar). Hier hinter verbergen sich: Perfektionismus, starke Kontrolle, ohne viel Bewegung.

Diese Frisur gibt nach außen hin ein perfektes Bild ab. Die Frisur schützt einen, wie ein Helm, bei Wind und Wetter. Person hat Angst vor Veränderungen.

Gestufte Haarschnitte

Diese Haarschnitte wirken eher unfrisiert und natürlich, abwechslungsreich. So wie unsere Stimmungen und Gefühle sich verändern, liegen auch unsere Haare unterschiedlich.

Diese Menschen mögen gerne Bewegung, Abwechslung und lassen auch die Haare das machen, was sie wollen. Besonders für wellige und lockige Haare sind diese Schnitte geeignet.

Asymmetrische Schnitte

Eine Disharmonie in der Frisur, zeigt innere Auflehnung gegen Harmonie. Diese Menschen wollen demonstrieren, dass sie anders sind. Oft ein Protest gegen das Außen und auch gegen sich selbst.

Nasse Haare

Sie werden gerne vermieden, weil sie den Gefühlspanzer und den Schutzhelm aufheben. Das bezieht sich genauso auf das Abschminken. Es wird versucht, ein bestimmtes Bild von sich zu zeigen, in dem sich derjenige sicher fühlt, weil er es lange genug eingeübt hat.

Haarausfall

Natürlicher Haarausfall **ist ein völlig normaler Haarwechsel und hat nichts mit Kahlköpfigkeit zu tun.**

Verminderter Haarbestand, unnatürlicher Haarausfall hat oft mit hormonellen Einflüssen zu tun.

Ein starker Haarausfall symbolisiert den Verlust von Freiheit, Vitalität, Fülle, Kraft, Macht und Einfluss. Meistens wird er durch Ängste (Angst vor Neuem, Verlustängste, Existenzängste usw.) ausgelöst. Menschen, die an Haarausfall leiden, ziehen die Antennen zum Universum ein und reduzieren ihre Energie auf ein Minimum. Sie haben die Tendenz sich selber zu bestrafen. Durch den Verlust der Haare, wird die Angst noch mehr geschürt, die Angst, alles zu verlieren.

Die Heilung ist hier, dass derjenige wieder lernt, zurück ins Leben zu gehen und es aktiv zu gestalten. Sobald Ängste geklärt sind, und der Mensch wieder offen für das Leben ist, wird der Haarausfall nachlassen.

Bei Männern in jungen Jahren, stehen kahle Stellen oder auch Geheimratsecken, die Platte hinten, ebenfalls mit Ängsten im Zusammenhang. Hier sind ebenso die Wertvorstellungen zum Thema der eigenen Männlichkeit zu klären. Herauszufinden ist, warum die Energie so verschleudert und vergeudet wird.

Oft hängt es auch mit einer Übersäuerung des Körpers zusammen. Die Frau scheidet während der Menstruation aus ihrem Körper einmal monatlich alle Giftstoffe aus. Bei Männern geschieht das über die Kopfhaut.

Trockene Haare, Haarspliss, Abbrechen der Haare

Weisen auf Mangelerscheinung hin. Dem Haar fehlt Nährstoff und sie sind nicht mehr widerstandsfähig. Der ganze Körper ist davon betroffen, zuerst wird es an den Haaren, Nägeln und an der Haut erkannt sowie an der Ausstrahlung und an dem Energieniveau. Diese Menschen beachten sich zu wenig, es mangelt ihnen an Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber. Sie achten zu wenig auf sich, sie geben sich selbst nicht die beste Nahrung (ernährungsmäßig und auch auf anderen Ebenen). Es wird die eigene Natur bekämpft (Einstellungen sich selbst gegenüber sind meistens nicht natürlich). Das innere Wachstum ist dadurch eingeschränkt.

Abbrechen der Haare bedeutet, dass sie nur bis zu einer bestimmten Länge wachsen und dann brechen. Ebenso verhält sich derjenige im Leben. Er geht bis zu einem bestimmten Punkt und hört dann auf, bricht ab, gibt auf. Die Energie wird nicht bis zum Schluss eingesetzt. Diese Menschen trauen sich zu wenig zu und aus der Angst heraus, es nicht zu schaffen, brechen sie selber ab. Meistens ist die Wurzel in der Kindheit zu finden. Die Eltern haben Kind nicht in Eigenständigkeit gefördert, eigene Bedürfnisse wurden unterdrückt.

Fettige Haare

Zu kurz kommen und Angst haben, nicht genug zu bekommen. Die Drüsen produzieren, weil das Körpersystem die Botschaft erhält, es wird nicht reichen. Oft auch ein Hinweis auf die Angst vor der Selbstständigkeit. Häufiges Waschen regt die Talgdrüsen noch stärker an und fördert fettige Haare! Kreislauf daher sehr schwer zu durchbrechen. Den Talgdrüsen benötigen immer einige Tage Ruhe und aggressive Shampoos sind zu vermeiden. Nachfetten lässt nach, wenn Konflikt zu wenig zu bekommen, geklärt wurde.

Schuppen

Die gesamte Haut des Körpers hat die Funktion der Atmung, Abgrenzung, des Schutzes, der Berührung, Wärmeregulierung und Ausscheidung. Sie ist die Verbindung von Innen zur Außenwelt.

Empfindliche Haut = empfindsame Seele.

Widerstandsfähige Haut = dickes Fell.

Schuppen entstehen, wenn der Körper die Grenze durchbrechen möchte, dies aber nicht zugelassen und aus Angst unterdrückt wird. Das Neue macht Angst. Der Konflikt zeigt sich über die Kopfhaut. Die Stelle, wo die Energie ausbrechen will, fängt an zu jucken und zu reizen. Dann bricht die Grenze zwischen Innen und Außen auf und die Energie strömt heraus. Daher ist auch das Kratzen und bis aufs Blut aufkratzen so erlösend, da es fast wie ein Befreiungsakt empfunden wird.

Bei Schuppen ist also zu klären, was ausbrechen möchte bzw. Unterdrückt wird. Welche gedankliche Kontrolle wird ausgeübt?

Schuppenflechte

Sie ist die verstärkte Form von Schuppen. Sie ist eine Panzerbildung. Derjenige grenzt sich so stark in jede Richtung ab, dass nichts mehr hereinkommt aber auch nichts mehr herausgelassen wird. Dahinter steckt die Angst vor erneuten Verletzungen. Hier gilt es zu lernen, sich einen sicheren Raum zu schaffen, in dem derjenige selbst bestimmen kann, was herein und herausgelassen wird. Ebenso ist der Konflikt: Sehnsucht nach Nähe und Angst vor Nähe zu klären. Bewusste Abgrenzung lernen.

Wirbel oder platt anliegendes Haar

Wenn unsere Energien nicht richtig fließen, gibt es zwei Möglichkeiten damit umzugehen. Die eine davon ist die Auflehnung und der übermäßige Aktionsdrang. Hier werden dann die Haare ebenfalls widerspenstig und drücken ihr Eigenleben über starke Wirbel aus.

Bei der Resignation verlieren die Haare ihren Stand und liegen platt am Kopf, sie verlieren jegliche Kraft und Stärke.

Kraftloses und stumpfes Haar

Zeigen unsere Haltung dem Leben gegenüber. Es wird nicht zu den eigenen Bedürfnissen gestanden. Es wird keine Rücksicht auf einen selbst genommen, wir finden uns mit den gegebenen Umständen ab, resignieren. Pläne sind gescheitert oder wir sind uns selber nicht treu geblieben und haben uns angepasst. So wie das Leben glanzlos und schlaff an uns hängt, so hängen wir herum, weil wir das Leben als fade, glanzlos und abgestumpft empfinden.

Vorderkopf (Harnblase)

Der Oberkopf bis zur Stirn und den Geheimratsecken steht für Erlebnisse aus der Kindheit. Wuchs- und Fallrichtung der Haare deutet zu der Seite, zu der wir uns mehr hingezogen fühlen.

Nach links = zur Mutter

nach rechts = Vater

nach vorne in die Stirn = Angst sich von Mutter und Vater ganz zu lösen und zur eigenen Persönlichkeit zu stehen.

Die Themen sind hier, Loslassen, Druck aushalten, Konfliktverdrängung, Kopfschmerz, Schamgefühle, gestörte Sexualität, unerfüllte Liebessehnsucht und Angst, auf eigenen Füßen zu stehen.

Hinterkopf (vegetative Nervensystem, Blase und Galle)

Am Hinterkopf treffen die Energien der vorderen Körperhälfte und des Rückens zusammen. An dieser Stelle sind wir angebunden an die universelle Energie. Hier sind fast immer Wirbel vorzufinden. Die Wuchsrichtung und der Stand unserer Haare, zeigen unsere innere Haltung dazu. Sind die Haare dort flach und mit widerspenstigen Wirbeln versehen, weigert sich

derjenige, sich für die spirituellen Wahrheiten zu öffnen und sich dem Universum hinzugeben.

Fällt das Haar am Hinterkopf stark auseinander, deutet dies auf einen inneren Kampf des Egos und des göttlichen Selbst hin. Dieser Kampf zeigt sich im Außen dann übers Toupieren dieser Stelle.

Nacken

Hier sammelt sich die Körperenergie, die der Kopf (Verstand) nicht weiter nach oben fließen lässt. Die Angst sitzt einem im Nacken. Ist die Energie im Nacken blockiert, reagiert der Haarwuchs darauf durch starke Wirbelbildung (Abstehen der Haare).

Im Nacken zeigen sich auch die Themen: Sturheit, Starrköpfigkeit und Hartnäckigkeit. Nackensteifheit. Nacken- und Rückenschmerzen sind ein Hinweis auf Blockaden und eine Weigerung, alle Seiten/Möglichkeiten der Welt anzuerkennen. Es geht also um eine innere Unbeweglichkeit. Wird der Energiefluss nach oben geleitet, beginnen sich die Haare im Nacken zu legen und die Angespanntheit im Nacken löst sich.

Innere Haarpflege

In Haaren lagern sich viele Energien ab. Nach Stress, negativen Begegnungen, Gefühl von Übernahme fremder Energien Haare ausbürsten oder waschen. Geht ebenso gut auch mit Händen. Hände vorher ausschütteln und über Haare streichen und Energien herausstreichen, dabei vorgehen, wie beim Haarwaschen. Dabei kräftig die Kopfhaut massieren, dies löst und befreit uns von unnötigen Gedanken.

■ Übung zum Loslassen

Abends:

Loslassen durch ausbürsten der Haare. Vom Nacken zum Hinterkopf nach vorne, dann von der Stirn bis zum Hinterkopf. Mit jedem Bürstenstrich den vergangenen Tag und fremde Energien, die ich übernommen habe, loslassen. Dabei nochmals Revue passieren lassen, was geschehen ist und dann rausbürsten.

Im Nackenbereich **alles ausbürsten, was einen blockiert hat oder wo wir keinen Fortschritt erlebt haben.**

An den beiden Kopfseiten (Geheimratsecken) nach hinten bürsten, hier alle Emotionen rausbürsten. Wann habe ich überreagiert oder mich zurückgezogen, nicht reagiert? Wann war ich emotional nicht im Gleichgewicht. All dies nun loslassen und herausbürsten.

Von dem Stirnansatz nach hinten bürsten. Wo habe ich heute mein wahres Gesicht gezeigt und wo nicht. Wo habe ich nicht zu mir gestanden und mich kleiner gemacht. Wo hatte ich nicht das Vertrauen in meine göttliche Führung. Wie viel unnötige Gedanken habe ich mir gemacht?

Abschließend an alle schönen Erlebnisse des Tages erinnern und sich dafür bedanken.

Diese Übung wirkt insgesamt sehr entspannend, für das gesamte Gesicht.

Übung zur Öffnung und Aufnahme

Morgens:

Kopfhaut massieren und Haare ausbürsten oder ausstreichen. Dabei an Träume denken und sie ins Bewusstsein zurückholen.

Sich mental auf den Tag vorbereiten und klären, was heute ansteht und wichtig ist. Sich abschließend für den Tag und die heutigen Erfahrungen öffnen. In den Spiegel schauen, sich anlächeln und sagen:

„Du bist genauso richtig, wie du bist. Du schaffst alles was du erreichen möchtest und du hast jegliche Unterstützung die du brauchst, denn du bist eine Tochter/ein Sohn Gottes.“

Lichtübungen:

Einhüllen in einem gelbgoldenem Ei, Pyramide, Dreieck oder Lichtwirbel. Diese Übung anwenden, um in eigenem Kraftfeld zu bleiben. Erkennen, welche Energien auf einen zukommen und sich festsetzen wollen. Diese Übung dient zur Bewusstwerdung und Erkennen von Fremdenergien. Sofern ein Schutz benötigt wird, blaues Licht verwenden. (Möglichst nur in Situationen anwenden, wo wir uns sehr unwohl oder emotional bedroht fühlen)

Lichtschranke kann auch als Tor in einem Zimmer angebracht werden, zum Beispiel an der Haustür, Schlafzimmertür. Aktivieren durch einen imaginären Lichtschalter.

Spiegelübung und Fragen:

Stellen Sie sich vor einem Spiegel und beantworten Sie die folgenden Fragen. Schauen Sie sich dabei genau an.

- Was mag ich besonders gerne an mir? Was weniger oder gar nicht?
- Welche Teile meines Gesichtes finde ich sehr schön? Welche hätte ich gerne anders?
- Wie gefallen mir meine Stirn, Augen, Nase, Wangen, Mund, Ohren und mein Hals?
- Was würde ich hier gerne anders haben?
- Was drückt meine Gesichtsmimik aus?
- Wie empfinde ich meine Mimik?
- Wo kann ich im Gesicht Falten erkennen?
- Wie stehe ich zu meinen Falten?
- Was sagen sie über mich aus?
- Was gefällt mir an meinen Haaren und was nicht?
- Welche Haare hätte ich, wenn ich sie mir selber aussuchen könnte?
- Welche Frisur hätte ich dann?
- Was mache ich alles, damit meine Haare sitzen? (Welche Hilfsmittel benötige ich)
- Was habe ich gemacht, um die Natur meiner Haare zu verändern? (Strähnchen, Färben, Dauerwelle usw.?)

- Wie viel Zeit benötige ich für meine Haare (morgens, abends)
- Wie häufig und gerne oder ungern gehe ich zum Friseur?
- Wie war mein erstes Erlebnis beim Friseur?
- Was habe ich als Kind beim Friseur erlebt?
- Wie waren meine Haare in der Kindheit?
- Was sagt meine Haarstruktur über dich aus?