

# Lady Nada

Vielleicht merkt ihr es, immer wieder gibt es Tage, an denen ihr vollkommen kraftlos seid. Wo ihr euch wundert, dass ihr über keinerlei Kraftreserven verfügt und an dem Tag kaum mehr strampeln könnt. Es geht alles in Zeitlupe, ihr bewegt euch langsam und kraftlos, ihr fühlt euch ausgezehrt und könntet am liebsten auf der Stelle einschlafen - vorübergehend oder für immer.

Aber woher kommt diese immer wiederkehrende Kraftlosigkeit? Sie hat natürlich vielerlei Gründe, der einfachste Grund ist der, dass ihr einfach die Nacht zu Tag gemacht habt, vielleicht zuviel dem Alkohol zugesprochen habt und deshalb weniger als euer Schatten seid. Viel interessanter sind Ursprünge die ihr nicht zuordnen könnt. Wo ihr ratlos seid und keine Erklärung für eure Energie- und Kraftlosigkeit finden könnt.

Zu allen Fällen gehört eine Analyse des eigenen Lebens, der gelebten vergangenen Tage. Habe ich mit jemandem Zeit verbracht, hatte ich mit jemandem Kontakt, der selbst kraftlos war und noch an mir hängt? Habe ich vergessen ihn wieder von mir zu trennen und saugt er noch immer an mir? Dies gilt vor allem für Menschen in pflegenden Berufen, aber natürlich nicht nur, denn jeder Freund, jede Freundin kann an einem "kleben" bleiben und Energie saugen. Daher ist es oft wichtig sich wissentlich von den Personen energetisch zu trennen und die Kontaktschnüre mit der zu einem Hackbeil umfunktionierten Handfläche zu trennen. Das kann am Abend vor dem Schlaf passieren, das kann in der U-Bahn oder wo immer geschehen. Niemandem wird es auffallen, wenn ihr euch auch in der Öffentlichkeit von unerwünscht langen Kontakten, von energiefressenden Kontakten befreit. Dazu sagt ihr: "Ich trenne die energetische Verbindung von ... und mir. Cut, Cut, Cut." Ihr könnt auch allgemeiner werden und formulieren: "Ich trenne die energetische Verbindung von allen Energiesaugern und mir."

Natürlich kann es auch vorkommen, dass ihr unbemerkt energetisch auslauft, weil ihr in den vergangenen Tagen oder Wochen einfach ungesund gelebt habt. Ihr habt euch von Tag zu Tag verausgabt und nie danach getrachtet wieder zu Kräften zu kommen. Und wenn ihr energetisch so sehr im schwachen Bereich seid, ist es unendlich schwierig wieder auf gleich zu kommen. Es bedarf einerseits ernährungsbedingte Unterstützung, alles was euch gut tut und euch Kraft gibt soll von euch gegessen werden. Auf keinen Fall schwere Dinge, die euch bei der Verdauung neuerlich belasten. Lichtnahrung, lebendes, gesundes Gemüse usw. Gleichzeitig nehmt ihr Lichtduschen und füllt eure leeren Speicher wieder an.

Es ist von großer Bedeutung sich täglich, am besten abends, zu fragen wo man energetisch steht und wie es einem geht. Wenn sich dieser Vorgang wiederholt und man auf sich selbst eingeht, sich selbst spürt, dann ist es möglich, effizient, rasch gegenzusteuern. Fragt euch ruhig öfter, wie es euch geht und was ihr braucht, damit es euch besser oder noch besser geht. Es ist einfacher aus einem gut genährten Energiespeicher heraus zu agieren als aus einer energetischen Leere heraus zu reagieren.

Ich danke euch und umarme euch in Liebe.