

Anwendungstipps für die Heil-Frequenzen

- Sehr gut eignet sich die Zeit vor dem Schlafen gehen, denn dein Gehirn befindet dann meist schon im entspannteren Zustand.
- Entspanne dich, atme ruhig aus und ein und komme auch innerlich zur Ruhe.
- Gib dich einfach den Klängen hin und tauche immer tiefer ein in deine innere Welt.
- Falls Gedanken dich stören, horche genauer hin und spüre deinen Atem.

- Wenn du eine bestimmte Frequenz für ein spezielles Thema ausgewählt hast, lenke auch deine Aufmerksamkeit auf dieses Thema:
- „ Was möchtest du erreichen?“ „Wie sieht der Idealzustand aus.“
- Mache dir auch bewusst und öffne dich dafür, dass während der Meditation ein Wunder geschehen wird und sich alles zu deinem Besten, für deine Gesundheit einstellen wird.

Die Wirkung der Solfeggio Frequenzen auf einen Blick

174 Hz – Frequenz der Erdenergie

Schmerzlinderung, Zellerneuerung, Konzentration

Stärkt die Verbindung zw. Mensch und Erde, starken Bezug zum Körper

Frequenz vollkommener Sicherheit und Geborgenheit

„Ich bin immer vollkommen sicher im Feld der universellen Liebe.“

285 Hz – Frequenz der Restrukturierung und Erneuerung

Energetisierung, Regeneration, Erneuerung, Verjüngung

Wundheilung, Heilung von Brüchen, Heilung von Gewebe (Narben etc.)

Persönliches Energiefeld verbessern und Energiefeld zu Hause harmonisieren (laut horchen)

„Ich erneuere mich.“

396 Hz – Frequenz der Befreiung von Angst und Schuld

Äußere Widerstände lösen, Setzt positive Energie frei

Emotionen freilegen und heilen (nicht zu genügen, es nicht zu verdienen)

Vermittelt ein Grundgefühl von Freiheit, Leichtigkeit

„Ich bin FREI, FREI, FREI.“

417 Hz – Frequenz der Transformation durch die Verbindung zur inneren Quelle

Resonanz und Veränderung, Mitte stärkend, ins Handeln kommen, Wurzelchakra

Verbindung zur inneren und universellen Quelle (unerschöpfliche Energiequelle)

Transformation von negativen Zuständen ins Positive (Angst-Mut, Destruktiv-Konstruktiv,..)

Lösen von Traumata und negativen Prägungen aus der Vergangenheit

„Ich bin die Quelle.“

528 Hz – Frequenz der Liebe, des Herzens

DNA-Heilung, Herzchakra, Dimension der Wunder, Spontanheilungen, Intuition
Öffnung für die geistige Welt
Herzfrequenz = Schwingung der Liebe, Meisterfrequenz
Mit dieser Frequenz beginnen oder die Grundharmonisierung durchführen
„Die Dimension der Wunder wirkt in mir und durch mich.“

639 Hz – Frequenz der Kommunikation zwischen allen Dimensionen

Fördert harmonische Beziehungen beruflich und privat, verbessert die Kommunikation auf allen Ebenen, hilft bei Beziehungsproblemen und stärkt die Entscheidungskraft
Fördert Empathie, Mitgefühl und Miteinander und vertieft Erkenntnis und Intuition
Kommunikation zwischenmenschlich, auf Zellebene und intuitive-geistige Kommunikation
Hilft bei schwierigen und wichtigen Gesprächen und Terminen
„In vollkommener Klarheit werde ich eins mit allem.“

741 Hz – Frequenz des Erwachens

Unerwartete Lösungen finden, neuen Wege und Möglichkeiten erkennen,
fördert Kreativität und Ausdrucksfähigkeit
Reinigung von Körper (Zellentgiftung) und Bewusstsein
hilft neue Gewohnheiten leichter integrieren
Vermittelt tiefen Trost und die reine Präsenz im Jetzt
Führung durch dein Heiliges Inneres
„Ich erwache.“

852 Hz - Frequenz der höheren spirituellen Ordnung

Rückkehr zur natürlichen, höheren Ordnung
Vollkommenes Sein im Leben, in Gedanken und Handlungen
3. Auge und Transzendenz, Verfeinerung der Wahrnehmung des göttlichen Seins
Die schöpferische Kraft wirkt in mir und durch mich.
„Ich bin Spirit und Teil der göttlichen Ordnung.“

963 Hz – Frequenz des Eins-Sein mit der göttlichen Essenz

Alleins-sein, Verbundenheit mit allem was ist, Eins-Sein mit der Essenz
Vollerwachter Zustand, Erkenntnis der Multidimensionalität, All-Bewusstsein
Ich lebe vollkommen aus dem Licht des kosmischen Herzens, das Leben dient dem Sein
Durch mein Sein trage ich diese Erkenntnis in die Welt.
„Ich bin Licht – Liebe – Leben.“

Welche Frequenz ist die richtige für mich?

Möglichkeit 1: Grundharmonisierung – „Frequenzkur“

Diese Kur kann mehrmals im Jahr durchgeführt werden.

Beginne mit der Frequenz 174 Hz aufsteigend bis zur 963 Hz Frequenz.

Täglich eine Frequenz vor dem Schlafen gehen = 9-Tages-Kur.

Durch diese Grundharmonisierung hast du im Idealfall dein gesamtes Körper-Geist-Seele System auf lichtvolle-positive Frequenzen eingestellt.

Das setzt einen tiefgreifenden Heilungsprozess in Gange.

Nach der Grundharmonisierung kannst du intuitiv oder je nach Thema eine Frequenz wählen und dich von den heilsamen Klängen durchströmen lassen.

Möglichkeit 2: Wähle eine Frequenz, die dich anspricht

Empfohlen wird von verschiedenen Quellen mit der Herzfrequenz 528 Hz zu beginnen oder mit der Grundharmonisierung zu starten.

Danach wähle einfach selbst deine Frequenz aus, die dich anspricht.

Die Themen der Frequenzen geben einen Hinweis für ihr Wirkungsfeld.

Vieles ist noch unerforscht und so kannst du selbst deine Erfahrungen sammeln.

Keine Sorge, es gibt keine negativen Folgen.

Die niederen Frequenzen sind etwas leichter auch im Körper wahrzunehmen, die höheren Frequenzen wirken sehr subtil und sind am Anfang vielleicht weniger spürbar.

Was nicht heißt, dass sie nicht wirken!

Mit etwas Übungen und mit fortschreitender Praxis wird deine Wahrnehmung verfeinert und dann kannst du auch die höheren Frequenzen leichter spüren.

Möglichkeit 3: Frequenz-Reise

Wähle eine Session, in der alle Frequenzen nacheinander abgespielt werden. So wirst du automatisch durch alle Frequenzen durchgeführt und du kannst die unterschiedliche Wirkung auf dich wahrnehmen und bist danach richtig „eingestimmt“.

Bonus: Visualisierungstipp für visuelle Menschen

Während die Musik läuft kannst du dir bewusst vorstellen wie die Töne in dich einströmen. Die Töne durchströmen deinen Körper, deine Zellen, gelangen überall hin, bringen alles in Harmonie. Du kannst dir dabei auch eine Farbe vorstellen z.B. weiß-gold, warmes goldenes Sonnenlicht, das deinen Körper durchlichtet.

Die Töne gelangen auch in deine Gefühls- und Gedankenwelt und ordnen diese auf sanfte Weise.

Die Töne durchdringen dein gesamtes Sein, deine Seele, deinen innersten Wesenskern.

Deine Wünsche und Träume werden in Einklang mit dem göttlichen Universum gebracht und alles was gut für dich ist, kann sich in deinem Leben realisieren.

Die Töne durchdringen deine Feinkörper, den Raum in dem du bist, das Haus, die Umgebung, die Stadt, das Land, ja sogar die ganze Welt.

Nachwirkung

Die Solfeggio-Frequenzen verändern nachhaltig dein Schwingungsfeld, auch wenn du nicht mehr horchst, wirkt diese Harmonisierung nachhaltig in dir.

Achte jedoch auch in deinem Alltag darauf welchen Schwingungen du dich aussetzt. Alles ist Information - welche Gesprächsthemen, News, TV Sendungen, Musik, Nahrung uvm. nimmst du auf?

Es kann sein, dass du gewisse Schwingungen mit der Zeit nicht mehr magst oder spürst, dass sie dir nicht gut tun. Das ist ein Zeichen, dass dein Energiefeld sich verfeinert und mehr auf Harmonie ausgerichtet ist. 😊

Trinke auch immer genügend frisches Wasser!

Lies dazu auch meinen Blogartikel „432 Hz vs. 440 Hz“

Ich wünsche Dir viel Freude und gute Erfahrungen mit den Solfeggio-Frequenzen und freue mich auf deine Rückmeldungen!

Alles Liebe

Monika