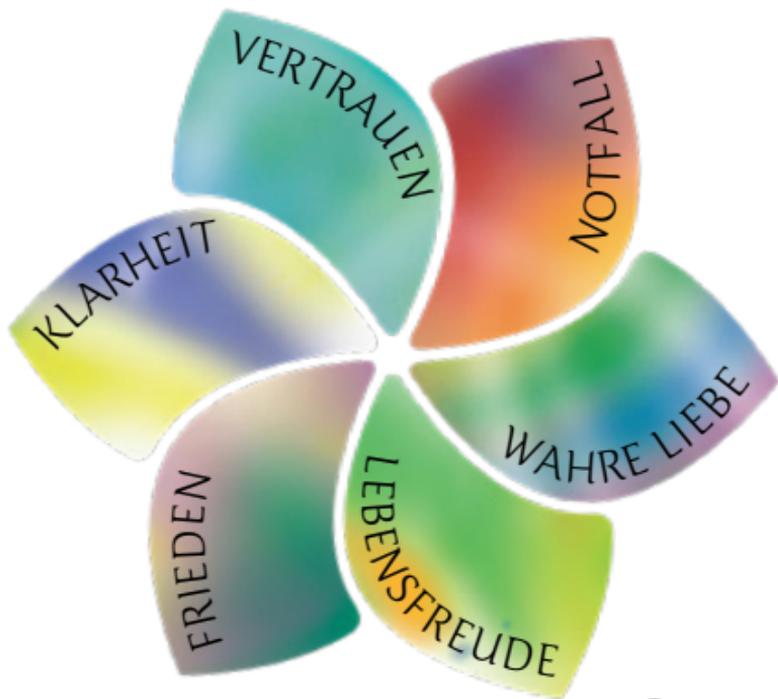


De Lila



*Die energetische
Hausapotheke*

Erläuterungen - Anwendungsempfehlungen - Chakrenübungen

Die energetische Hausapotheke

Herzliche Gratulation zum Kauf deiner einzigartigen Möglichkeit, dich energievoll und ausgeglichen begleiten zu können!

Die angebotenen Essenzen dienen der Selbsthilfe. Du kannst sie folgendermaßen einnehmen: träufle 5 Tropfen bis zu 2x täglich unter die Zunge oder tropfe sie in ein gefülltes Glas Wasser und trinke davon mehrmals einen Schluck. Reagierst du sehr stark, dann reduziere die Anzahl der Tropfen auf 2-3.

Du findest hier die Bedeutungen und Affirmationen zu sechs DeLila LebensEssenzen. Zu jeder LebensEssenz kannst du eine Chakren-Übung durchführen, die du optimal in deinen Alltag oder in dein Leben integrieren kannst.

Chakren sind Energiezentren, die in unserem Körper, unabhängig von unserem Wissen darüber zur Verfügung stehen. Du kannst sie auch Energieorgane nennen, die als kegelförmige Wirbel von unserer Körpervorder- und rückseite strahlen.

Die zusätzlichen Optionen zeigen dir einige Möglichkeiten, wie du DeLila Lebensessenzen mit weiteren Mitteln sinnvoll ergänzen kannst.

Alle Übungen und die Einnahme der Essenzen sind in deiner Eigenverantwortung durchzuführen und ersetzen keine medizinische Anweisung oder Therapie. Möchtest du nähere Informationen oder weitere großartige Anwendungsbeispiele, besuche einfach unsere Webseite:



www.delila.at

DeLila Lebensessenz

VERTRAUEN

UNTERSTÜTZUNG BEI:

Stress, Nervosität, unruhigem Schlaf, Erschöpfung, Ängsten.

BEDEUTUNG:

Finde das Urvertrauen in dir! Solange du im Außen suchst, wirst du immer nur kurz Erleichterung und scheinbare Sicherheit spüren. Die wahre Sicherheit findest du in dir, als Urvertrauen. Die Zeit ist reif, auf deine innere Stimme zu hören, um sie somit noch deutlicher zu aktivieren.

OPTIMALE ERGÄNZUNGEN:

DeLila LebensSpray VERTRAUEN für den Abschluss der Chakra Aktivierung - 2 Sprühstöße über den Kopf.

DeLila FensterBild VERTRAUEN für mehr Entspannung im Raum.

DeLila LebensTattoo VERTRAUEN für Erholung nach dem Tun.

CHAKREN ZUORDNUNG:

1. Chakra – Wurzel Chakra

CHAKRA-ÜBUNG:

Nimm dir 10 Minuten Zeit und Sorge dafür, dass dich in dieser Zeit kein Anruf oder eine Frage stört. Tropfe dir die Essenz unter deine Zunge und lege oder setze dich gemütlich hin. Wenn du magst, kannst du auch noch angenehme Musik (z.B. Meeresrauschen) im Hintergrund abspielen lassen.

So komme langsam zur Ruhe und lege deine Hände in den Schoß (hier findest du dein 1. Chakra). Lass sie entspannt liegen und atme in deinem natürlichen Rhythmus entspannt weiter. Gib deinen Gedanken ganz bewusst Raum und löse dich mit der nächsten Ausatmung vollkommen von ihnen. Jetzt bist nur Du. Jetzt ist es ruhig und still. Genieße diesen Augenblick, soweit es geht, und fühle dich durch deinen Untergrund (Rückenlehne oder Matratze) sicher und geborgen. Denke dir mit deiner nächsten tiefen Einatmung ganz bewusst: „Ich fühle mich sicher und geborgen.“

ICH FÜHLE MICH SICHER
UND GEBORGEN.
ICH VERTRAUE MEINER
INNEREN STIMME.



DeLila Lebensessenz

LEBENSFREUDE

UNTERSTÜTZUNG BEI:

Verlust, Angst, Unsicherheit, Trauer, Trennung, Einsamkeit.

BEDEUTUNG:

Schöpfe neue Lebenskraft! Ermögliche dir einen Lichtkörper, der dir Licht in deiner Dunkelheit zur Verfügung stellt. Das kann im energetischen Sinn durchaus bedeuten, dass du noch intensiver in deine lichtvolle Energie eintauchen darfst. Betrachte hierfür einfach die Kraft der Sonne, die auch durch die Wolken heraus scheinen kann.

OPTIMALE ERGÄNZUNGEN:

DeLila LebensSpray LEBENSFREUDE,
um den Energiekörper zu durchlichten.

DeLila FensterBild LEBENSFREUDE für Licht im Raum.

DeLila LebensTattoo LEBENSFREUDE für die stetige Aktivierung.

CHAKREN ZUORDNUNG:

2. Chakra – Sakral Chakra

CHAKRA-ÜBUNG:

Ganz egal, wo du bist, und wer gerade um dich herum ist - einmal tief Ein- und Ausatmen funktioniert einfach überall. Nütze nun diese bewusste Entscheidung, um dein 2. Chakra zu aktivieren. Ist es dir möglich, lege die Hände dazu unter den Bauchnabel (= 2. Chakra). Atme ruhig weiter und gib einer Emotion, die du - aus welchem Grund auch immer - unterdrücken musst oder nicht leben kannst, Raum. Lass das Gefühl in deinem 2. Chakra groß werden, und verabschiede dich mit dem Satz „Leicht und frei darf ich sein“ von der drückenden Last. Spüre, wie deine Hände nicht mehr so fest drücken müssen, um den visualisierten Raum festzuhalten, sondern wie jedem weiteren Atemzug das 2. Chakra die Reinigung und Loslösung übernimmt. Wenn es möglich ist, nimm nun die Essenz Lebensfreude ein und gönne dir an diesem Tag einen leichten Spaziergang in der Natur. Ganz nach dem Motto: „Ich erlaube es mir, glücklich zu sein.“

LEICHT UND
FREI DARF ICH MICH
IM ZYKLUS MEINES
LEBENS, FÜHLEN.



DeLila Lebensessenz

FRIEDEN

UNTERSTÜTZUNG BEI:

Wut, Hass, Enttäuschung, Aggression, Zorn, Frustration.

BEDEUTUNG:

Messe dich nicht an den außenstehenden Statuten, sondern erkenne, wie wichtig deine innewohnenden Werte sind. Die innere Fülle signalisiert deine Kraft für dich selbst und deine Mitmenschen. So wähle deine Worte, wie du sie gerne hören würdest. So wähle deine Taten, wie du sie gerne erleben würdest.

OPTIMALE ERGÄNZUNGEN:

DeLila LebensTattoo KLARHEIT am Körper aufbringen – dort wo, es sich für dich stimmig anfühlt. DeLila LebensSpray KLARHEIT überall dort verwenden, wo du Klarheit und Konzentration benötigst. DeLila FensterBild KLARHEIT im Raum aufbringen, wo viel gearbeitet und gelernt wird

CHAKREN ZUORDNUNG: 4. Chakra – Herz Chakra

CHAKRA-ÜBUNG:

Das Leben ist nicht immer prickelnd und voller Heiterkeit. Unser Herz Chakra blockiert und schließt sich, nicht der schlimmen Erlebnisse und Erfahrungen wegen, sondern aufgrund der eigenen inneren Einstellung. Ignorierst und unterdrückst du deine wahre Bestimmung, dann nutze nun die folgende einfache Übung, um dein Herz Chakra wieder vermehrt zu öffnen. Innen drinnen weißt du ganz genau, wie du dich fühlst! Nimm die Essenz ein und hole dir einen Zettel und einen Stift. Hier schreibst du nun das auf, was du keinem jemals sagen wolltest und es auch vor dir fast schon geheim gehalten hast. Schau dir den Text an und erkenne, dass auch diese Geschichte eine Geschichte ist: Anfang und Ende, Erfahrung und Emotion. Ganz gleich was, schließe nun den Zettel mit folgenden Worten: „Ich liebe und nehme mich vollkommen wahr.“ Lege dazu anschließend die Hände vor dein Herz und empfinde, wie frei dein 4. Chakra dadurch geworden ist.

ICH LIEBE
UND NEHME MICH
VOLLKOMMEN WAHR.



DeLila Lebensessenz

KLARHEIT

UNTERSTÜTZUNG FÜR: Klarheit bei Entscheidungen, Lernerfolg, Konzentration und innere Balance.

BEDEUTUNG: Das Leben bringt immer wieder Höhen und Tiefen. Die natürliche Ordnung und innere Harmonie darf in dir ausgerichtet und integriert sein. Erkenne das Wesentliche und steuere deine Sinne durch deine Herzenskraft. Der Sturm in deiner Umgebung braucht deine innere Mitte nicht mehr zu verrücken, denn eine kraftvolle innere Balance kann dich auch mitten im Sturm stärken und für Ruhe sorgen.

OPTIMALE ERGÄNZUNGEN: DeLila LebensTattoo KLARHEIT am Körper aufbringen – dort wo, es sich für dich stimmig anfühlt. DeLila LebensSpray überall dort verwenden, wo du Klarheit und Konzentration benötigst. DeLila FensterBild KLARHEIT im Raum aufbringen, wo viel gearbeitet und gelernt wird

CHAKREN ZUORDNUNG: 6. Chakra – Stirn Chakra

CHAKRA-ÜBUNG:

Du wirst diesen ungemütlichen Druck nicht los und das Leben ist ein wenig zu „spannend“? Dann tropfe dir die Essenz nicht nur in den Mund, sondern auch auf die Stirn (= 6. Chakra). Lege anschließend deine linke Hand auf die Stirn und deine rechte Hand in den Nacken. Atme solange in deinem Rhythmus weiter, bis sich die Anspannung aufgrund der besonderen Handhaltung allmählich verändert und du Gelassenheit spürst. Genieße nun den weiten inneren Raum und erkenne, dass es lediglich ein Weg ist, der hier und jetzt nicht endet, sondern stetig weiter geht. Wage einen Blick nach vorne und finde dort die Möglichkeiten, die du zur Verfügung hast. Klar und fokussiert wählst du den für dich wertvollsten Pfad? Atme deine Entscheidung tief ein und spüre, wie der Weg bereits weiter geht. Löse deine Hände langsam aus der Position mit deiner Ausatmung und dem Satz: „Ich gehe meinen Weg und sehe meine Bedürfnisse.“

ICH SEHE DEN WEG
UND DAS ZIEL KLAR
VOR MIR.



DeLila Lebensessenz

WAHRE LIEBE

UNTERSTÜTZUNG IN DER:

Familie, Partnerschaft, Beziehung, Gemeinschaft.

BEDEUTUNG: Die Liebe spüren, ihr unendliche Weite geben können. Sie nicht nur anderen, sondern auch dir selbst geben, das ist einer deiner wahren und wirklich wichtigen Prioritäten im Leben. Dabei ist nicht das perfekte Liebesspiel im Fokus, sondern das Wissen, dass Liebe bedingungslos liebt und lebt. Achte dafür selbst auf deine Liebe. Erkenne, dass die Liebe in deinem Herzen wohnt und du sie immer frei zur Verfügung stellen darfst - für andere, aber besonders für DICH!

OPTIMALE ERGÄNZUNGEN: DeLila Lebensspray WAHRE LIEBE für die Sinnlichkeit. DeLila LebensTattoo WAHRE LIEBE am Herzchakra - wenn du um Liebe trauerst oder kämpfst. DeLila LebensEssenz WAHRE LIEBE ins Badewasser tropfen - für die Selbstliebe oder zum Partner!

CHAKREN ZUORDNUNG:

4. Chakra – Herz Chakra

CHAKRA-ÜBUNG:

Du weißt am besten, was für dich richtig gut ist. Bevor du beginnst, nutze die Chakren Übung, um dein Herz Chakra zu nähren. Tropfe 5 Tropfen der LebensEssenz in deine Hände und reibe die Hände fest aneinander. Halte nun die somit entstandene Wärme vor dein Gesicht. Wiederhole den Vorgang, wenn die Wärme nachlässt. Dann halte deine Hände vor dein Herz und sprich klar für dich: „Ich bejahe meine Liebe, zu mir und zu meinen Herzensmenschen“. Fallen dir keine Unternehmungen ein, die dir und deiner Selbstliebe guttun? Dann wähle bewusst einen Spaziergang in der Natur, ein wohltuendes Bad, eine Selbstmassage deiner Hände oder Füße (Öl und Zucker vermischen, die Essenz hinzutropfen und deine Hände massieren), einen selbstgepflückten Blumenstrauß.

MEIN HERZ IST OFFEN,
ICH SPÜRE UND NEHME
LIEBE WAHR.



DeLila Lebensessenz

NOTFALL

UNTERSTÜTZUNG BEI:

Schock, energetischen Blockaden, Panik, Hilflosigkeit, Belastung

BEDEUTUNG: Ich steige vom Mitleid ins Mitgefühl. Nur so kann eine Lösung für die Situation im Ausgleich stattfinden. Dein emotionaler Schutz wird wieder wirksam und deine Selbstheilungskräfte kommen zurück in den Fluss. Chakren, Meridiane und dein Energiesystem zeigen dir belastende Gefühle und können diese wieder feinstofflich transformieren.

OPTIMALE ERGÄNZUNGEN:

DeLila LebensTattoo MITGEFÜHL in die Mitte der Leiste - um geerdet zu bleiben. DeLila LebensSpray MITGEFÜHL für feinstoffliche Auflösung von Blockaden und Stresssituationen.

DeLila FensterBild MITGEFÜHL in eine Praxis, Räume oder Wohnungen, wenn dort viel Stress herrscht.

CHAKREN ZUORDNUNG: 1. Chakra – Wurzel Chakra

CHAKRA-ÜBUNG:

So gut wie jeder kennt das Gefühl, wenn aus dem Duschkopf das Wasser herausspritzt und den Körper trifft. Je härter der Strahl eingestellt ist, umso intensiver wird der Druck von uns wahrgenommen. Ab und an ist es so fest, dass es schon ungemütlich wird, und wir uns dann bemühen, den Wasserstrahl wieder zu reduzieren. Erleichternd stellen wir fest, wie weich und zart das Wasser auch sein kann. Dieses Erlebnis können wir mit vielen Erfahrungen im Leben vergleichen. Wir wagen uns über eine Grenze und kehren dann wieder in unsere Mitte, zu unserem Wohlgefühl zurück. Nimm die Essenz ein und stell dir statt dem Wasser einen Lichtstrahl vor, der aus dem Duschkopf auf dich herunter regnet. Du stellst die Intensität ein und spürst, wie der Strahl sanfter auf dich herab und durch dich durchströmt. Atme entspannt ein und aus und lass dich vom Strahl reinigen - löse dich so aus der Vorstellung, wie es sein soll, und tauche gestärkt in deine Realität ein, wie sie gerade ist.

ALLES IST GUT,
SO WIE ES IST.



www.delila.at

HERSTELLUNG UND VERTRIEB:
USP Innovations- u. Patentverwertungs- GmbH
A- 9020 Klagenfurt, Suppanstrasse 69
office@delila.at