



---



# 2 Wege, Dich energetisch zu schützen

PDF



Melanie Möller

Seelencoach und  
schamanisch Arbeitende



[MELANIE@SPOEKELKRAAM.DE](mailto:MELANIE@SPOEKELKRAAM.DE)



# Moin!

Ich bin Melanie, Seelencoach und schamanisch Arbeitende.

Ich arbeite seit über 5 Jahren mit dem **Schamanismus, der Seele und dem Unterbewusstsein** und freue mich, dass Du Dich für diese Schutzrituale entschieden hast.

Die Arbeit mit diesen Schutzritualen wird Dich energetisch Abgrenzen, von allem, was Dir nicht dienlich ist und Dir Energie ziehen könnte.

Ich freu mich von Dir zu hören. Schreibe mir gerne auf [Instagram](#).

*Melanie*

spoekelkraam.de

melanie@spoekelkraam.de





# Warum Du Dich energetisch schützen solltest und das täglich!

Aber warum solltest Du Dich energetisch schützen?

Wir alle haben morgens einen **Akku von 100 %**, einige sogar schon nicht mehr ganz so viel. Wenn wir uns nach dem Aufwachen in die Welt begeben, sei es denn, im **Handy**, auf der **Arbeit**, beim **Einkaufen** oder beim **Sport**, verlieren wir immer mehr Energie durch die Dinge, die wir aktiv tun.

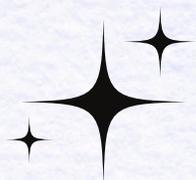
Zudem kann uns **von außen auch Energie** geraubt werden. Durch **negative Nachrichten**, die immer wieder meckernde und alles **schlecht redende Arbeitskollegin**, die Freundin, die alles 10-mal erzählen und durchkauen will. All das und noch vieles mehr kann uns Energie ziehen. Auch **Fremdenergien** in unserer Aura und Umgebung können uns Energie rauben.

Diese Schutzrituale können uns energetisch **vor solchen Energieräubern schützen**. Das heißt nicht, dass Deine Kollegin nicht mehr meckern wird, sondern, dass Du darauf anders reagieren kannst und es Dir vielleicht auch leichter fällt, Grenzen zu setzen.

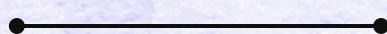
Es kann sein, dass Du abends merkst, dass Du doch **noch mehr Energie für Dich** hast. Mache eins dieser Schutzrituale mal über einen längeren Zeitraum und auch wenn Du z. B. in großen Gruppen unterwegs bist.

**Morgens nach dem Aufstehen** ist ein super Zeitpunkt für diese Routine.

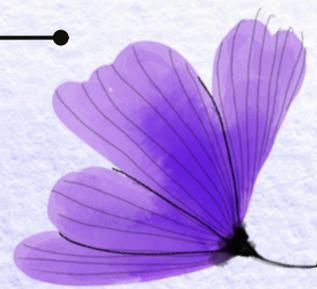
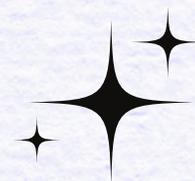




Du musst es nicht sehen,  
um es zu glauben



Du musst es glauben,  
um es zu sehen





# Übung: Das Ei

Setze Dich kurz hin, **schließe die Augen** und **atme 3x tief ein** und wieder aus.

Nun stellst Du Dir vor, dass von unten, unter Deinen Füßen, **zwei goldene Linien** nach oben kommen. Sie kommen links und rechts von Dir immer weiter nach oben, bis sie sich **über Dir wieder schließen**. Würdest Du jetzt von draußen draufschaun, könntest Du eine Ei-Form erkennen. Es ist nicht nur zweidimensional, sondern es kommen noch **ganz viele goldene Linien** an unterschiedlichen Positionen um Dich herum unter Deinen Füßen hervor und schließen über Deinem Kopf zusammen. Am Ende bist Du **vollkommen von diesen Linien eingehüllt**. Es ist wie ein Ei, welches Dich um Dich herum jetzt schützt. **Ein goldenes Ei**.

Wenn Du magst, kannst Du Dir auch noch **eine Farbe vorstellen**, die in dem Ei, mit **Dir zusammen das ganze Ei ausfüllt**. Wenn Dir keine Farbe einfällt, fülle das Ei mit weißem Licht. Bis es ganz ausgefüllt ist.

Dieses Ei inklusive der Farbe, die Du Dir ausgesucht hast, **schützt Dich nun vor äußeren Einflüssen**. Das heißt nicht, dass Du nichts mehr mitbekommst, sondern dass Du Dich energetisch etwas von Deiner Außenwelt abgegrenzt hast, um Deine eigene Energie zu schützen. Und wenn Du in **großen Menschenmassen** bist oder in wirklich **Energie zehrenden Umgebungen**, kannst Du Dir das Ei auch **mehrmals am Tag** vorstellen.





# Übung: Die Insel

Setze Dich kurz hin, **schließe die Augen** und **atme 3x tief ein** und wieder aus.

Nun stelle Dir vor, dass Du **auf einer Insel sitzt**. Es ist eine kleine Insel, die Du **vollständig sehen** kannst. Es gibt einen weißen/ gelben Sandstrand, eine Palme und um Dich herum das **schönste blaue Wasser**, was Du Dir vorstellen kannst. Es kann sein, dass sich an anderen Tagen die Wasserfarbe ändert, auch das ist ok.

Die **Sonne scheint hell und warm**, ohne Dich zu verbrennen.

Jetzt sitzt Du hier auf Deiner Insel, es ist **ruhig und schön**. Du hast hier Deinen eigenen Platz. **Niemand kommt auf Deine Insel**. Es ist Dein **eigener Raum**. Es können mal Boote vorbeifahren, aber Deine Insel betritt niemand.

Du bist **geschützt vor Energieräubern**.

Diese Insel schützt Dich jetzt vor äußeren Einflüssen. Das heißt nicht, dass Du nichts mehr mitbekommst, sondern dass Du Dich energetisch etwas **von Deiner Außenwelt abgegrenzt hast**, um Deine eigene Energie zu schützen.

Mache diese **Übung täglich**. Und wenn Du in großen Menschenmassen bist oder in wirklich energiezehrenden Umgebungen, kannst Du Dir die Insel auch mehrmals am Tag vorstellen.



# Info

Ich habe einen **Podcast!**



In meinem Podcast GRÖßENwahnSINNig geht es um Spiritualität, Mentale Themen und das innere Wachstum. Es werden Tipps und Tricks geteilt, inspirierende Geschichten erzählt-

Klicke gleich auf mein Logo und gelange zu meiner Podcastseite, wo Du Dir Deine Plattform zum anhören auswählen kannst!

Viel Spaß!



MELANIE@SPOEKELKRAAM.DE

# Danke!

Ich bin **super stolz auf Dich**, dass Du anfängst, einmal am Tag Dich selbst **energetisch zu schützen!**

Schau, was es mit Dir macht und schreibe mir gerne **Deine Veränderung auf Instagram**. Ich freue mich, von Dir zu hören!

Falls Du das Gefühl hast, weiter in die energetische Richtung gehen zu wollen und Du das Gefühl hast, dies mit mir tun zu wollen, **meld Dich gerne**. Wir schauen, was Deine Seele Dir sagen will und wo Du bereit bist, zu wachsen!

Arbeite immer weiter an und in Dir, es ist das liebevollste, was du für Dich tun kannst.



## Kontakt:

[spoekelkraam.de](http://spoekelkraam.de)

Melanie@spoekelkraam.de

[Instagram](#)

