

## **DIE 12 KERN-PENDELAUFTRÄGE FÜR ALLTAG**

- 1. \*SOS-Erdung:\* „Lösche Panik. Installiere: Ich bin hier. Erde hält.“ + Stampfen**
- 2. \*Schwindel:\* „Lösche Ursache Schwindel. Installiere Stabilität. Ich habe Halt.“**
- 3. \*Grenze:\* „Lösche Fremdenergie. Installiere: Ich bin bei mir. Aura dicht.“**
- 4. \*Kanal reinigen:\* „Lösche Stau Zentralkanal. Installiere: Licht fließt 100%.“**
- 5. \*Angst:\* „Lösche Angst. Installiere Sicherheit. Ich bin sicher jetzt.“**
- 6. \*Wut/Stau:\* „Lösche Groll. Installiere Fluss. Leber frei. Ich lasse los.“**
- 7. \*Müdigkeit:\* „Lösche Erschöpfung. Installiere: Quelle lädt mich. 100%.“**
- 8. \*Entscheidung:\* „Lösche Verwirrung. Installiere: Klarheit. Ich weiß.“**
- 9. \*Mangel:\* „Lösche Armuts-Eid. Installiere: Fülle ist sicher. Ich empfangen.“**
- 10. \*Selbstsabotage:\* „Lösche: Ich darf nicht. Installiere: Ich bin würdig. Ich gehe.“**
- 11. \*Zeitlinie:\* „Lösche Warten. Installiere Erfüllung. Ich bin schon da.“**
- 12. \*Abend:\* „Alles nicht meins → Erde. Ich behalte nur was nährt. Ich bin neu.“**