

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

01-2021



Das Stress-Zitat

Die Welt ist im Wandel und noch nie hatten wir so viel Zeit, uns selbst kennenzulernen und zu akzeptieren, dass es im Moment gut ist, wie es ist.



Vom Stress bis zur Wiedergeburt - 2020 bis 2021

Willst Du auch das Jahr 2020 vergessen und schnell ins Jahr 2021 springen?

So **kann** es einfach nicht sein und so **einfach** kann es nicht sein.

Das Wichtigste sind die gelernten Lektionen: Was hast Du alles 2020 gelernt?

Du mußt den **großen Prozeß der Befreiung und des Aufstiegs** verstehen, der in diesem Moment stattfindet, auch wenn er Dir nicht erscheint bzw. für Dich nicht wahrnehmbar ist

Wenn Du Dich gegen das aktuelle Geschehen auflehnt und den natürlichen Fluss der Dinge nicht verstehst, trittst Du in alte Energiemuster ein, die für Dich jetzt nicht mehr natürlich bzw. "normal" sind, wie Du es gewohnt warst. So sehr Du in bestimmten Mustern gelebt hast und Dich in gewisser Weise daran gewöhnt hast, tolerieren heute Dein Körper, Dein Geist und Deine Seele einfach **keine tiefen Frequenzen** (Angst, Panik, Schmerz) mehr.

Diese sind für Dich **extrem giftig** geworden. Das ist der Grund, warum Du heute, wenn Du Deine Vibrationen aufgrund von Stress senkst oder Dich mit etwas langweilst, noch mehr Gewicht auf Dir spürst als früher.

Es ist nicht so, dass die negative Kraft jetzt mehr Macht über Dich hat. Ganz im Gegenteil: Es ist ein Zeichen dafür, dass Du **Dein Licht** weiter ausgebaut hast und negative Kräfte auf Deinen Lebensfeldern nicht mehr so „natürlich“ toleriert werden wie früher.

Dein Energiefeld ist jetzt empfindlicher. Du spürst es, wenn Du wegen der Intensität der turbulenten Energien, die Dich umgeben, wütend bist, obwohl Du auf dem Vormarsch bist.

Du mußt Dich in und mit diesen **Höhen und Tiefen** verstehen und diese respektieren, da Du Teil der Dimension des Seins wirst und bist, in der Du Dich befindest. Dies ist ganz natürlich.



Befreiung der Erde: Vom Stress bis zur Wiedergeburt

1) Erhöhte Empfindlichkeit

Du bist empfindlicher und es ist für Dich selbstverständlich, die **Intensität Deiner Stärken** zu spüren.

Wenn Du die Schwingungen senkst, spürst Du diesen Effekt drastisch, genau wie dann, wenn Du sie erhöhst und Du die Erhabenheit dessen fühlst, wie es ist, in diesen **höheren Dimensionen** zu sein.

Während Du immer größer wirst und immer mehr darauf aus bist, **auf hohen Frequenzen zu bleiben**, wird jede weniger kristalline Energie, die Du erreichst, bereits wahrgenommen und gefühlt.

In gewisser Weise verstehst Du bereits, dass „das“ nicht sehr gut oder harmonisch ist, was in der Vergangenheit lange gedauert hat, um es zu verstehen und zu assimilieren.

In diesem Jahr haben alle Prozesse eine sichtbare Steigerung Ihrer Empfindlichkeit ausgelöst. Sicherlich werden viele sagen, dass es ein **stressiges, anstrengendes, gestopptes, gekräuselt, festgefahrenes Jahr** war usw. Aber ich möchte, dass Du es jetzt aus einer **anderen Perspektive** betrachtest und dieses Jahr als das Jahr verstehst, das Dir geholfen hat, **Deine Sensibilität** zu erweitern.

Du nimmst jetzt klarer wahr und spürst das Energieniveau, kannst mehr schauen und Dich selbst besser kennen.

Den anderen noch besser kennen und verstehen und sehen, dass er auch Schmerzen wie Du hat, der auch versucht, sich zu befreien.

Jeder konnte buchstäblich direkter auf seine Nachbarn schauen, da er in seinen Häusern unvermeidlich mit seinen Familien zusammenlebte. Versuche es aus dieser Perspektive zu sehen.

Alle Erfahrungen sind wie geplant geflossen. Obwohl alles außer Kontrolle zu sein scheint, weißt Du, dass es innerhalb einer Ordnung liegt und wie chaotisch es auch sein mag oder ist, die überlegenen Kräfte arbeiten daran, dass alles fließt.

Und es wird fließen !!!

Du hast es bereits geschafft, hierher zu kommen, hast so viele Prozesse durchlaufen und es bleibt nur sehr wenig übrig, bis sich alles noch mehr ordnet und ausrichtet.

All diese Arbeit und diese Erfahrungen haben Dich dazu gebracht,

mehr auf Dich selbst zu schauen, auf das, was in Dir ist.

Du bist Dir Deines Körpers bewusster geworden, Du bist vorsichtiger und liebevoller mit Dir geworden, und das ist großartig. Was für eine großartige Gelegenheit, Dich selbst zu bewerten, weil Du in der Hektik Deines täglichen Lebens nicht so viel Zeit hattest, Deine Gefühle zu fühlen, zu beobachten und zu verstehen.

2) Deine Gefühle

Dies war in der Tat das Jahr der Emotionen, das Jahr, in dem Du eine Menge emotionaler Belastungen freisetzen konntest.

Dieses Jahr war so programmiert, daß viel öffentlichen werden konnte, was sich unter dem Teppich befand. Viele Dinge, die in Dir verborgen sind, konnten jetzt herauskommen.

Sicherlich hattest Du Ausbrüche von Wut, Traurigkeit und Enttäuschungen. Du hast sicherlich in Zeiten, in denen Du am isoliertesten im selben Raum / Zuhause warst, am heftigsten in Deinem Lieben gestritten, geschimpft, geflucht u.a..

All dies hat Dir geholfen, „die Karten auf den Tisch zu legen“ und Dich definitiv zu lösen. Dies ist auch eine Zeit dafür.

- Wie lange hegst Du schon Ressentiments, Verletzungen, Traurigkeit und Aufruhr gegen jemanden in Deiner biologischen Familie?
- Wie lange hast Du gesagt: „Ich möchte diese Person nicht sehen; Ich möchte sie nicht kontaktieren“ usw.?
- Hat Dir das Leben zufällig die Gelegenheit gegeben, dies neu zu definieren, diese Emotionen zu überdenken und Dich ihnen zu stellen und Dich und diese Menschen von Angesicht zu Angesicht zu stellen, damit sie sich selbst auflösen können?

Der Schöpfer ist sich über alles bewusst, was geschieht.

Nichts ist umsonst.

Nichts ist ungeordnet und desorientiert.

Du bist nicht allein und spielst ein grausames und unmenschliches Spiel! Nein! Absolut nicht!

Es ist eine großartige Erfahrung und ein großartiges Lernen, das Du ausgewählt hast, um es in Deine kosmischen „Lehrpläne“ aufzunehmen! Du hast Dir diese Erfahrung gewünscht und die geistige Welt angerufen, um Dich zu unterstützen! Sicher war alles, was Du in diesem Jahr durchgemacht hast, schwierig.

Ich leugne das nicht oder ignoriere Deinen Schmerz, Deinen Verlust, nein!

Aber sie fordern Dich auf, **mit einer anderen Vision zu sehen**, mit einem erweiterten, offeneren und liebevolleren Herzen.

Dieses Jahr der **großen Katharsis** für alle geht jetzt zu Ende, und jeder von uns wird die Belohnungen ernten, die mit den Stimmungen verbunden sind, in denen Du in dieser Zeit so lange wie möglich geblieben bist.

Vertraue darauf, dass all diese großen Veränderungen tiefgreifende Veränderungen auf der Erde auslösen werden.

Mehr Erweiterung, mehr Weisheit, mehr Liebe und Einheit!

Wisse, dass Deine Freunde, Verwandten und Lieben, die dieses Jahr aufgrund aller Ereignisse, insbesondere im Hinblick auf das Virus, gegangen sind, zurückkehren werden. Sie bereiten sich bereits darauf vor, in die physische Ebene zurückzukehren, weil sie das Fest der Erhebung der Erde nicht verpassen wollen.

Diejenigen, die im Jahr 2020 den physischen Körper verlassen haben, werden bald irgendwie in Deine Umgebung zurückkehren. Sie wollen es auch so, und es wird so sein.

3) Erkennen der Fehler

Hab keine Angst, Deine Fehler, Deine Niederlagen und Stürze anzuerkennen. Das ist sehr wichtig und wertvoll!

Viele von uns schämen sich, wenn sie Fehler machen. Dies sind Momente, um sich gegenseitig mehr zu unterstützen, mehr zu umarmen und einander mehr zu lieben. Wir alle machen Fehler!

Es ist von großem Wert, Fehler zu machen, sie zu erkennen und daraus zu lernen, künftig auf neue Weise etwas zu machen. So erweiterst, lernst und entwickelst Du Dein Bewusstsein.

Du kannst nicht vergessen, dass Du Dich in einer sehr feindlichen Umgebung befandest, die sich stark von den normalen Umgebungen unterscheidet, an die Du gewöhnt warst.

Du kannst die schweren Schichten dichter Energie nicht vergessen, die auf Dich fiel, als Du diese unteren Dimensionen betraatest

Jetzt kehrst Du zurück und mußt Geduld mit Dir selbst und natürlich mit allen um Dich herum haben, selbst mit den „dunkelsten“.

Habe **Geduld, bedingungslose Liebe und Vertrauen**, denn niemand wird von der Wahrnehmung seiner Aufgaben befreit sein.

Diejenigen, die trotz aller Warnungen weiterhin Krieg, Chaos und Angst mit den verschiedenen Mitteln projizieren, werden genau von der geistigen Welt beobachtet.

Setze in der Zwischenzeit Deine Arbeit fort, um Deine Emotionen auszugleichen. Du kommst aus einer großen Stresszone heraus und tritts in eine Wiedergeburt ein. **Wiedergeburt oder Neugeburt**, bei der Du **freier, weiser und bewusster** durch Leben gehen kannst.

Ich weiß, dass für viele die Situationen in Ihrem Leben ein wenig verschwommen erscheinen, aber bleibe dennoch ruhig. Dies ist das Ergebnis des „Staubsturms“, der ausgelöst wurde.

Es musste die Schwingungen angehoben werden. Es war der Staub, der sich abgesetzt hatte und von dem Du nicht wusstest, dass Du darüber gelaufen bist. Die kristallinen Wellen, die von unsere lokalen Sonne gesendet werden, verursachen diesen Effekt, wie ein Lüfter, der den gesamten Staub in der Umgebung aufsteigen lässt. So passiert es jetzt mit der Erde und Du bist mittendrin.

Dieser Staub setzt sich ab. **Bleib einfach ruhig und mach mit Deiner Arbeit weiter.** Alles wird gut werden.

Das Jahr 2021

Alles, was Du in diesem stressigen Jahr 2020 wie die meisten von uns erlebt hast, hat sehr tiefgreifende Prozesse ausgelöst, die Dich zu einer Wiedergeburt führen, einer tiefen inneren Wiedergeburt.

Das Jahr 2021 wird Dir zeigen,

- wie sehr Du Dich verändert hast,
- wie sehr Du Dich erneuert hast,

- wie sehr Du tatsächlich definitiv nicht mehr derselbe bist;
- wie viel bewusster Du bist, das Spiel der negativen Kräfte wahrzunehmen, das immer deutlicher wird.

Es gibt viele Fragen darüber, wie dieses neue Jahr aussehen wird, wie die Virensituation sein wird und was alles passiert ist.

Alles wird auf eine Weise gelöst, die Du Dir nicht einmal vorstellen kannst.

All dies wird mit Deinem Wiedergeburtprozessen einhergehen, denn genau wie Du in Deiner menschlichen Individualität bewegt sich **auch Mutter Erde** von einer sehr stressigen Umgebung zu einer Wiedergeburt.

Viele Führungskräfte sind sich der gesamten Situation hinter dem Virus voll bewusst und sind bereit, mehr preiszugeben, als Du denkst.

In der Zwischenzeit werden die anderen Führer, die mit der Panikgeschichte fortfahren wollen oder müssen, um Dich unsicher und ängstlich mit Maske und Deiner eigenen Luft zu halten, sich weiterhin bemühen, Dich zu kontrollieren, um Dich zu Boden zu ringen.

Laß das bzw. diese Leute die geistige Welt erledigen. Diese Knoten werden aufgelöst. Diese Leute versuchen möglicherweise weiterhin, Dich zu täuschen, indem sie mit Informationen lügen und diese falsch darstellen. Das wird in diesem Jahr der Wiedergeburt noch deutlicher.

Verstehe Dich auch, dass Du manchmal Fragen stellst und Dich aufregst, weil es so aussieht, als ob die Dinge nicht klappen,

weil es so aussieht, als würde alles immer schlimmer und die sogenannte „zweite Welle“ scheint noch mehr zu kommen

Tatsächlich ist alles eine großartige klare und objektive Beleuchtung des dunklen Schmutzes, die Du immer klarer sehen mußt.

Verstehe das nicht als etwas, das immer schlimmer wird,

sondern im Gegenteil, alles wird freigelegt, die ganze Wahrheit kommt ans Licht.

Du wirst auch dadurch bewusster, sensibler und weiser werden.

Diese negativen Erzählungen tendieren letztlich dazu, dass Du „die Nase rümpfst“ und die Augen verdrehst. Das ist einfach, was passiert.

Auf diese Weise kannst Du klar sehen und wissen, wie viel sie versucht haben, was sie alles versucht haben und es immer noch versuchen, **Dich anzulügen.**

Es wird nur klarer und Du erkennst es jetzt. Lasse diese falschen Erzählungen (dreisten Lügen) weiterhin herauskommen. Sie werden noch eine Weile weitermachen und versuchen, sich auszusetzen.

Das ist es, was passiert. Eine echte Darstellung dessen, was sehr lange unter dem Teppich versteckt war, und jetzt weiß es bald jeder.

Und weil Du Dir dessen bewusster bist, versuchen sie immer mehr, Dich zu unterdrücken, um Dich unter Kontrolle zu halten.

Aber: Das wird nicht funktionieren. **Du wirst nicht länger mit Angst als Geisel gehalten (werden können)..**

Dies ist also „**vom Jahr des Stresses bis zum Jahr der Wiedergeburt**“, wenn Du noch klarer weißt, wer die Führer und Herrscher auf der ganzen Welt sind.

Wer ist der direkteste, der die Angstgeschichte behalten will, um Dich zu

verhaften? Das Jahr 2021 zeigt Dir, wer wer ist.

Du wirst immer empfindlicher und all diese Empfindlichkeit wird eine **Zunahme Deines mehrdimensionalen Feldes** auslösen, eine **Erhöhung Deiner extraphysischen (metaphysischen) Empfindlichkeit**.

Daher ist es wichtig, dass Du Dir bewusst bist, dass Schatten und ihre Formen versuchen können, Dich zu erschrecken, indem sie sich vielen auf animalische und beängstigende Weise zeigen.

Bleib ruhig und balanciere so viel wie möglich.

In diesem Jahr der Wiedergeburt hast Du auch die Möglichkeit, **Deine eigenen Schatten** klarer zu sehen.

[Das Schatten-Prinzip: Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite](#)

Wenn Du wiedergeboren wirst, musst Du mehr über Dich selbst und die Dualität in Deinen eigenen Wesen verstehen.

Du verläßt Deine Komfortzonen.

- Du wirst gerufen, noch tiefer mit Dir selbst zu arbeiten.

- Du wirst aufgefordert zu sehen, was Deine wirklichen Motivationen auf der Erde ist, was Du wirklich tun möchtest, wann und warum.

Darüber hinaus wirst Du nicht weiter in der Lage sein, Dich selbst zu täuschen und Dich so leicht selbst abzulenken, da Deine Energiefelder so viel intensiver und aktiver werden, dass Du es in keiner Situation mehr ertragen kannst, Dich selbst anzulügen.

Es wird unerträglich sein, doch Du mußt Dich genau ansehen. Das ist es, und Du wirst zur Wahrheit wiedergeboren, zur Wahrheit, wer Du wirklich bist, zur Wahrheit Deiner Herkunft, zur Wahrheit Deiner Vergangenheit, zur Wahrheit derer, die Dein Land führen.

All dies mag immer noch Angst, Unsicherheit und Aufruhr mit sich bringen, aber Du wirst bewusster und weiser sein.

Du wirst im Jahr 2021 eine echte Wiedergeburt erleben, buchstäblich eine Wiedergeburt, genau wie ein neugeborenes Kind auf der Erde, das sich beim ersten Atemzug unwohl fühlt, wenn es seine Lunge aktiviert.

Du wirst dies spüren, besonders in den ersten **einundzwanzig (21) Tagen des Jahres 2021**.

In diesem Jahr wird es denjenigen, die versuchen, sich selbst zu entkommen und die Wahrheit zu boykottieren, keine „Beule“ geben. Sie können sich selbst oder jemanden nicht mehr täuschen.

Dieses Jahr wird die Wahrheit zeigen, wie es wirklich ist.

Betrachte dieses neue Jahr 2021 als das **Jahr der Offenbarung**.

Einige werden von so vielen kommenden Dingen überrascht sein, und sogar von der zunehmenden Aktivität außerirdischer Flotten auf dem ganzen Planeten.

4) Erinnerungen

Es wird ein Jahr sein, das auch Deine **Ahnenstärke** bringt, die Dich mit Deiner gesamten Linie, Deinem gesamten Stammbaum, Deiner Vergangenheit und den Energien vieler, vieler Epochen verbindet, die bewegt wurden.

Es wird ein Jahr sein, in dem Du diese Kraft retten wirst, die in Dir ist.

Erinnerungen an die Vergangenheit, an weise Erinnerungen, die Dir in der Gegenwart helfen können,

- Erinnerungen an die Zeit als **Mönch**, wo Du in aller Ruhe und Leichtigkeit warst.
- Erinnerungen an die Zeit als **Krieger**, die Du erst jetzt klüger einsetzt, um die Barrieren des Weges zu überwinden - nicht mehr mit Schwertern und Speeren, sondern nur mit der Kraft des liebevollen und mutigen Impulses Deines Herzens.
- Erinnerungen an viel **Weisheit und Verständnis** für das Leben, denn Du hast dieses Gepäck, diese Erfahrung, diese vielen Erfahrungen.

Es wird ein Jahr für Dich sein, Dich wieder mit Deiner Ahnenstärke zu verbinden.

5) Notwendige Entscheidungen

Du wirst viele Entscheidungen treffen müssen, denn dieses Jahr wird Dich dazu bringen: **Definitionen, Schlussfolgerungen und Finalisierungen**.

Die Kräfte des Jahres 2020 öffneten und aktivierten

- viele Portale für Multidimensionalität, für Verbindungen mit den spirituellen Kräften der verschiedenen Ebenen der Existenz, und
- natürliche Portale in Dir selbst, für Dich selbst, in Deinen eigenen Chakren, Portale, die zu hohen Dimensionen führen.

Im Jahr 2021 wird es eine große Verschmelzung zur Steigerung Deiner Kapazität und der mehrdimensionalen Erweiterung geben, so dass Du sensibler und offener für extraphysische bzw. metaphysische Verbindungen sowie für Dein gesamtes transzendentes Gepäck bist.

Du wirst in diesem Jahr 2021 mehr in Dein Bewusstsein bringen:

- Deine Stärke,
- die Stärke Deines ganzen Lebens,
- die Stärke Deiner Vorfahren,

Es kommt noch viel, sehr viel. Und du musst dafür bereit sein. Dies erfordert viel Disziplin und Engagement von Dir;

viel Disziplin und Leistung;

viel Disziplin und Selbstvertrauen;

viel Disziplin und Vertrauen in Dich selbst, so wie es andere in Dich haben.

Dies sind erholsame Zeiten! Es ist an der Zeit, wieder bewusster, weiser und auf Deine eigene innere Stärke ausgerichtet zu beginnen und das Beiseite zu lassen, was nicht mehr auf Deinen Wegen sein muss.

Falls erforderlich, ist es Zeit für

- eine Änderung der Route.
- Richtungswechsel,
- Neuausrichtung und Neuanfang.

Du mußt jetzt definieren, wohin Du wirklich willst,

mit wem Du wirklich zusammen sein möchtest und

mit wem Du beginnen möchtest.

Beginne mit dem, was getan werden muss.

Du mußt Dich auf Deine kreative Ausführungskraft einstellen, damit Du aus jeglicher Trägheit in Deinem Leben herauskommst und das produzieren kannst, was Deine Seele belebt!

Du bist ein produktives Wesen mit großer Weisheit und schöpferischer Kraft, und negative Kräfte hast Du lange Zeit in depressiven, entmutigten und unsicheren Zyklen gehalten.

6) Zusätzliche Kräfte

Und Du wirst eine **zusätzliche positive Kraft** erhalten: die Stärke Deiner Vorfahren, die Summe all Deiner Lebenserfahrungen auf der Erde, die Du zu den „Enden“ treibt, die notwendig sind, um sich auszudehnen und alles zurückzulassen, was in Deinem „Jammertal“ in irgendeiner Weise war!

Du mußt dieser gegenwärtigen positiven Stärke vertrauen.

Fühle und sieh: Es vibriert schon in Dir! Du mußt nicht auf etwas warten. Es ist bereits da. Es ist bereits vorhanden.

Nutze die **Energien der Finsternis**, denn sie sind mächtige Portale von Attraktionen, die Dich mit den Zwecken Deiner Seele in Einklang bringen, was Dich zu dem bringt, was Du wirklich in diese Existenz programmiert hast. Fürchte Dich nicht vor Verlassenheit, vor Angst, allein zu sein und vergessen zu werden. Das wird niemals passieren. Du bist NIE oder wirst nie alleine sein! Das ist unmöglich!

Vielleicht befindest Du Dich in diesem Momenten in der Einsamkeit, in denen Du mehr mit Dir selbst sein mußt, wenn Du versuchst, alles zu assimilieren, was passiert ist - alle Prozesse, die Du erlebtest und beobachtest.

Zu dieser Zeit, wenn Du mehr Zeit in der Einsamkeit verbringen mußt, beobachten Dich **Deine geistigen Helfer** „in der Ferne“ und respektieren auch diese Momente bei Dir.

Und wenn Du sie anrufst, nähern sie sich Dir wieder.

Wir Menschen sind im Multiversum hoch angesehene Wesen.

Sie werden bei Dir sein und Deinen Aufstiegsprozeß begleiten.

Fürchte Deinen Aufstieg nicht,

denn alles, was Du erlebt hast, ist Teil davon, einschließlich des Loslassens bestimmter Dinge.

Fürchte Dich nicht.

Vertraue darauf, dass dahinter ein höherer Plan steckt.

Möge dieses kommende Jahr für Deine **vollständige Wiedergeburt in Dir selbst** sein, da Du alles noch deutlicher sehen wirst.

(Botschaft von Ashtar vom Mathária als Ursprungsplanet, der sich in Alfa Centauri befindet. Dort hat er einen physischen Körper, nicht wie den physischen auf der Erde, aber viel subtiler. Viele von uns gehen dorthin, wenn wir den Körper verlassen, da hier normalerweise die großen Treffen des Ashtar-Kommandos stattfinden.)

Quelle: disclosurenews.it



GRATIS-eBook "Unser Leben im Um-Bruch"

+ Spezial-Newsletter LuxCoaching

- Aufdeckung von Lügen, Erkennen von Hintergründen und Zusammenhängen,
- Inspirationen zur Bewußtseins-Entwicklung,
- Mehr Licht und Liebe für unser kollektives und individuelles Leben,
- Kompetenz für die Meisterung der Umwälzung unseres Lebens in der Wendezeit

HIER bestellen: https://wbarth_4843.gr8.com



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
- [Krisen](#)
- [Gesundheit](#)
- [Lebens-Kompetenz](#)
- [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)