

# Innergetic Card

## Tipps für die Verwendung

Deine Innergetic Card ist mehr als nur ein Objekt – sie ist ein kraftvolles Werkzeug zur Harmonisierung und Stärkung deiner Lebensenergie. Durch ihre hochfrequente Programmierung und die einzigartigen Eigenschaften unterstützt sie dich auf vielfältige Weise. Es gibt keine "richtige" oder "falsche" Art der Anwendung. Um das Beste aus der Innergetic Card zu ziehen, habe ich hier einige Tipps für dich:

### Beginne bewusst:

Beginne bewusst, nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit für dich und deine Karte, um dich ganz bewusst auf die Karte zu konzentrieren. Halte sie in deinen Händen oder lege sie auf dein Herzchakra und visualisiere positive Energien, die durch die Karte fließen.

Schaffe eine persönliche Verbindung zu deiner Karte durch regelmäßige Berührung. Nimm die Karte, beispielsweise morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Einschlafen für einige Minuten in deine Hände. Konzentriere dich auf deine Atmung und lasse die Energie der Karte auf dich wirken.

### Sei offen und neugierig:

Nutze die Karte mit einer offenen und positiven Einstellung. Es ist wichtig, dass du die Innergetic Card mit positiver Absicht und offenem Geist verwendest. Vertraue auf deine Intuition und lasse dich von deinen Gefühlen leiten.

Deine Intuition ist dein bester Ratgeber. Trage oder platziere die Karte dort, wo sie sich für dich richtig anfühlt. Der wichtigste Aspekt ist, dass du dich wohlfühlst. Lass los von Erwartungen und genieße den Prozess.

### Unterstütze deine Energie:

Lege die Karte unter dein Kopfkissen oder in die Nähe für einen erholsamen Schlaf. Achte auf eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung. Trinke viel Wasser, um deinen Körper von innen heraus zu unterstützen. Die Natur ist die Quelle unseres Lebens. Verbinde dich energetisch mit den Elementen der Natur, lege die Karte auf Felsen, Bäume oder auf die Erde und halte gleichzeitig direkten Kontakt dazu.

### Sei geduldig und achtsam:

Geduld ist eine Tugend, Veränderungen brauchen Zeit. Gib dir und der Karte Zeit, ihre Wirkung zu entfalten. Jeder Mensch erlebt die Wirkung der Karte anders. Beobachte achtsam, wie sich dein Wohlbefinden verändert. Wie sind deine Empfindungen während der Nutzung, wie Wärme, Kribbeln oder ein Gefühl von Ruhe. Schreibe deine Gedanken und Erfahrungen auf.

### Deine individuelle Reise:

Denke daran, dass deine Reise mit der Innergetic Card einzigartig ist. Entwickle deine eigene Routine, die dich mit der Karte verbindet und dir hilft, zur Ruhe zu kommen. Experimentiere, sei kreativ und finde heraus, was für dich am besten funktioniert. Eine regelmäßige Nutzung kann die Wirkung verstärken. Trage die Karte möglichst lose und dicht am Körper, als persönliche Energiequelle.

### Beispiele der Anwendungsmöglichkeiten:

- **Vitalisierung:** Lege die Karte einfach in die Nähe deiner Speisen oder Getränke, z.B. unter den Teller oder unter das Glas. Du kannst die Wirkung verbessern, in dem du schon bei der Zubereitung die Karte in der Nähe liegen hast.
- **Harmonisierung:** Stress, negative Gedanken wie Zweifel, Ängste und Sorgen rauben dir die Energie, schwächen deinen Energiefluss und belasten deine Psyche. Die unerwünschten Energiefresser können harmonisiert und in neue, positive Energien kultiviert werden. Trage die Karte einfach bei dir und verwende die Karte beim meditieren und für Affirmationen.
- **Meditation:** Nutze die Karte als Fokuspunkt während der Meditation, um tiefer in dich selbst einzutauchen. Lege die Karte beim Meditieren unter oder auf deinen Körper, z.B. unter den Po oder auf den Bauch legen.
- **Affirmation:** Nehme eine bequeme Haltung ein, halte die Karte mit beiden Händen und spreche deine Affirmation.
- **Heilung:** Die Karte kann deine Selbstheilungskräfte und dein Immunsystem unterstützen. Lege die Karte auf die betroffenen Stellen, um den Heilungsprozess zu fördern.
- **Umwelteinflüsse:** Unnatürliche Einflüsse wie z.B. schädliche Strahlung durch Elektrosmog werden aufgrund von Resonanzgesetzen harmonisiert. Lege dazu die Karte an Orten mit EMS, um die Umgebung zu harmonisieren.
- **Lernen:** Die Karte kann deine Denkfähigkeit fördern und dir emotionale Stabilität geben. Nehme die Karte und spreche beruhigende Worte. Behalte sie danach in deiner Nähe.

### Kombiniere und entdecke:

Die Innergetic Card lässt sich wunderbar mit anderen Methoden wie Meditation, Visualisierung, Affirmationen oder energetischer Arbeit verbinden. Erweitere deine persönliche Praxis.

### Wichtiger Hinweis:

Die Innergetic Card ist ein Hilfsmittel zur Unterstützung deiner Persönlichkeit und des persönlichen Wohlbefindens. Sie ersetzt keine medizinische Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden konsultiere bitte deinen Arzt.

### Reinigung und Pflege:

Die Karte ist stabil, abriebfest und schmutzabweisend. Reinige deine Karte nur mit einem weichen und leicht feuchten Tuch. Bewahre deine Karte möglichst immer in deiner Nähe auf.

### Lebe bewusst mit Leichtigkeit:

Weitere Informationen z.B. über Meditation, Affirmation, Selbstheilungskräfte, Lebensenergie usw. findest du im Internet auf unserer [BELEDAMA.de](https://BELEDAMA.de) Website. Hier findest du inspirierende Inhalte, praktische Tipps und wertvolle Erfahrungen, die dir helfen, deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Lebensqualität bewusst zu verbessern.

Mit herzlichen Grüßen,  
Alice Hastenteufel