

Channeling  Akademie



Mit Pavlina Klemm & den Plejadern

# Die Rückkehr der Selbstliebe

**GRATIS-PDF**

[www.channeling-akademie.de](http://www.channeling-akademie.de)



# Herzlich Willkommen!

Hallo und ganz herzlich Willkommen zu diesem Gratis-PDF. Mein Name ist Pavlina Klemm, und ich bin Channelmedium und SPIEGEL-Bestseller-Autorin. Und ich freue mich riesig, dass du dir dieses Gratis-PDF gesichert hast und wir gemeinsam in das Thema der Selbstliebe eintauchen.

Ich wünsche dir viel Freude dabei, mehr darüber zu erfahren, wie wichtig die Selbstliebe ist, wie du nun den ersten Schritt zu deiner Selbstliebe gehen kannst und wie dich die Plejader und andere Lichtwesen auf diesem Weg unterstützen. Freue dich außerdem auf eine kraftvolle Meditation!

Lichtvolle Grüße

*Pavlina Klemm*

und das Team der Channeling Akademie

# Inhaltsübersicht

1. KAPITEL - S. 3-6

Weshalb die Selbstliebe so wichtig ist

---

2. KAPITEL - S. 7-10

Der erste Schritt zur Selbstliebe

---

3. KAPITEL - S. 11-12

Unterstützung der Lichtwesen

---

4. KAPITEL - S. 13-19

Meditation

---

5. KAPITEL - S. 20-26

Auch du kannst deine  
Selbstliebe wiederfinden!

# Weshalb die Selbstliebe so wichtig ist

Um die Selbstliebe in unser Leben zu integrieren kann es sehr hilfreich sein, erst einmal zu verstehen, weshalb die Liebe zu uns selbst eigentlich so wichtig ist.

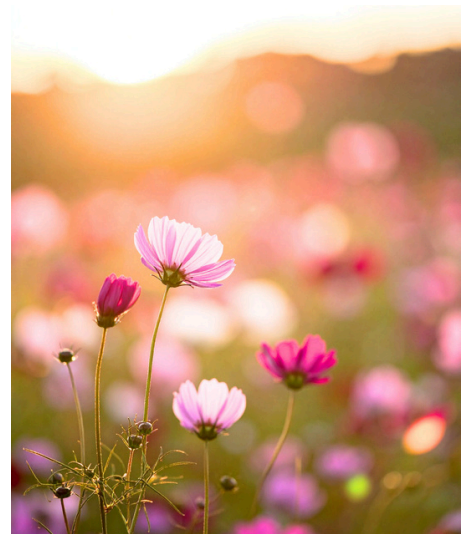


Wir befinden uns als Menschheit aktuell in einer sehr besonderen Zeit. Es geht um kollektive Heilung, aber auch um die Heilung jedes Einzelnen von uns.

Denn über viele, viele Jahre wurden wir durch die Manipulation auf der Erde stark beeinflusst und haben den Zugang zu uns selbst verloren. Durch schmerzhaft Erfahrungen, Ängste und Schuldgefühle haben wir uns von unserer Selbstliebe abgeschnitten.

*Doch wenn wir die Selbstliebe nicht in uns fühlen, sind wir von der großen Liebe der göttlichen Quelle abgetrennt und fühlen uns allein. Wenn wir dir Liebe zu uns selbst also wiederfinden, verbinden wir uns automatisch mit der großen Liebe der göttlichen Quelle.*

Wir können uns nun bewusst für eine positive Zukunft entscheiden. Wir können den Weg unserer Lebenslinie positiv beeinflussen, weil wir in dieser aktuellen Zeit so viel kosmische Unterstützung erfahren und in jedem Augenblick viele Räume und Dimensionen für uns vorbereitet sind und nur darauf warten, von uns gewählt zu werden.



Deshalb darfst du dich auch ganz bewusst von dem negativen, kollektiven Feld der Menschheit lösen. Wenn du den klaren Entschluss fasst, dich von den dichten, negativen Energien zu trennen, kommst du wieder mehr in deine eigene Kraft und deine eigene Energie.

### Übung zum Mitmachen:

Visualisiere, wie du dich bewusst mit dem Licht verbindest. Beispielsweise kannst du dir hierfür eine Lichtdusche vorstellen, unter der du stehst und von göttlichem Licht durchflutet wirst. Lasse das Licht bewusst in dein System fließen.

→ Bitte erde dich parallel dazu, um die lichtvollen Frequenzen auch gut zu integrieren. Verbinde dich in Gedanken mit der Energie der Erde oder gehe viel raus in die Natur.

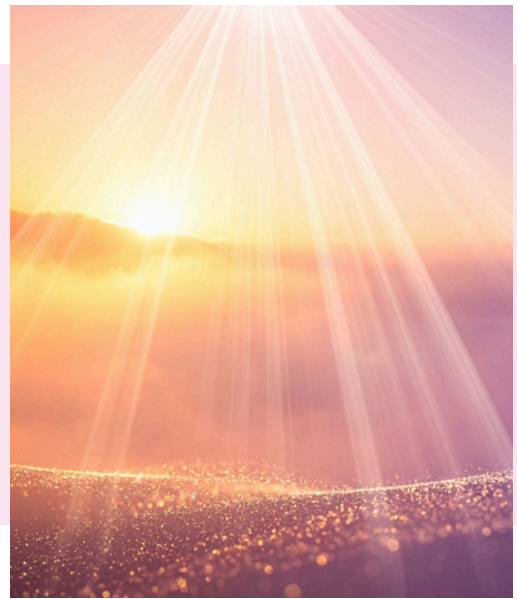
Nach der jahrelangen Suche im Außen dürfen wir nun wieder nach innen gehen. Denn in uns befindet sich der Zugang zur göttlichen Quelle. Deshalb sollten wir uns wieder auf den Weg zu uns selbst machen.



*Die Liebe ist die höchste Form des Lebens. Und sie verbindet uns alle. Wenn du also bei dir selbst anfängst, veränderst du auch die Welt.*

*Ich möchte dich daran erinnern, wie großartig, wertvoll und wichtig du bist.*

*Wir alle kommen aus der göttlichen Quelle und tragen diese Göttlichkeit, die allumfassende göttliche Liebe in uns.*



*Deshalb spielst genau du eine große Rolle in diesem Entwicklungsprozess und trägst stark zum Weg der Heilung bei.*



# Der erste Schritt zur Selbstliebe



Du spürst, dass es für dich nun an der Zeit ist, den ersten Schritt in Richtung deiner Selbstliebe zu gehen? Doch wo genau kannst du eigentlich anfangen, um dich für mehr Selbstliebe zu öffnen?

Genau das erfährst du in diesem Kapitel!



Für mich steht auf dem Weg zur Selbstliebe immer die Selbstvergebung und die Vergebung anderer an erster Stelle. Denn sie ist der Schlüssel zu echter Befreiung.

Wenn wir durch die Vergebung unsere Vergangenheit liebevoll abschließen, Gefühle und Überzeugungen loslassen, dass wir etwas falsch gemacht haben oder nicht gut genug sind und ausschließlich die positiven Erinnerungen behalten, nehmen wir ihnen die Macht über uns und es eröffnet sich uns ein neuer Weg. Wir richten unseren Blick nach vorn und starten neu.

### Tipp der Plejader:

*Es hilft immer, deine eigene und die Situation der gesamten Menschheit aus einer höheren Sicht zu betrachten.*

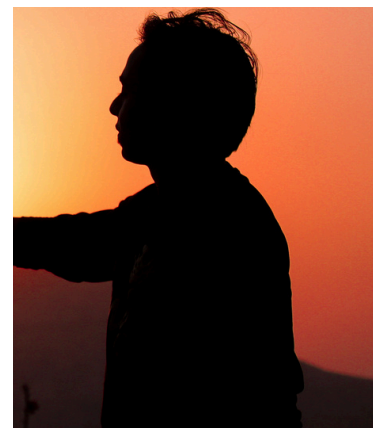
So werden wir zum Beobachter und erkennen uns als kleines Steinchen in diesem großen, wunderschönen Mosaik. Wir dürfen uns bewusst machen, dass wir mit jedem Schritt nicht nur uns selbst, sondern auch karmische Verstrickungen und Angelegenheiten der gesamten Menschheit lösen und heilen.

Zudem ist es essenziell, dass wir die Angst ansehen und abgeben. Denn die Angst ist eine Emotion, die unser Herz verschließt und mit einem geschlossenen Herzen können wir die kosmischen Frequenzen der Liebe kaum annehmen.



Auch hier möchte ich wieder die Einladung an dich aussprechen, dich vom kollektiven, negativen Feld abzugrenzen. Frage dich einmal, ob die Gedanken und Ängste, die du hast, überhaupt deine eigenen sind, oder ob du sie aus dem Kollektiv übernommen hast.

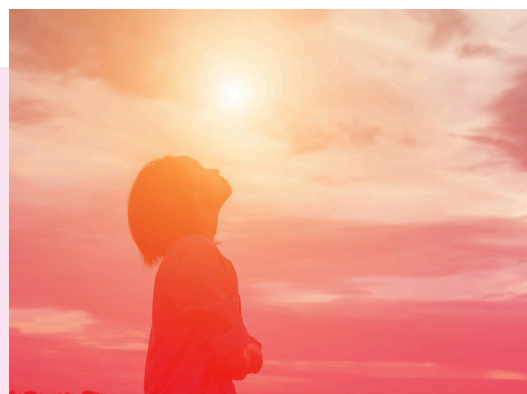
Gedanken sind unfassbar intelligente Schwingungen und wissen genau, wo sie andocken können und wo nicht. Wenn wir uns beispielsweise vor etwas fürchten oder etwas gegenüber negativ eingestellt sind. Doch wenn wir beginnen, mit ihnen zu kommunizieren, verändert sich etwas.



Wenn ein Gedanke aufkommt, den du gern loslassen möchtest, drücke ihn zuerst einmal nicht gleich weg. Nimm ihn bewusst wahr, bedanke dich bei ihm und segne ihn. Es klingt simpel, doch mit Hilfe dieser Technik habe ich tatsächlich einige Lebensthemen transformiert.

Sprich gern:

*Ich danke euch, doch ich brauche euch nicht mehr. Ihr dürft nun zu eurem Ursprung zurückkehren.  
Ich segne euch.*



Die Plejader erinnern uns immer wieder daran, dass wir in unserer Essenz rein sind. Alles Negative, das wir in uns wahrnehmen, gehört in Wahrheit nicht zu unserem wahren Wesen. Viele dieser Dinge wurden uns im Laufe unserer Inkarnationen oder durch äußere Einflüsse hinzugefügt.



Die Plejader sagen immer:

*Die Befreiung beginnt in uns.  
Die Heilung beginnt in uns.  
Wenn wir bei uns selbst anfangen,  
heilen wir die Welt.*

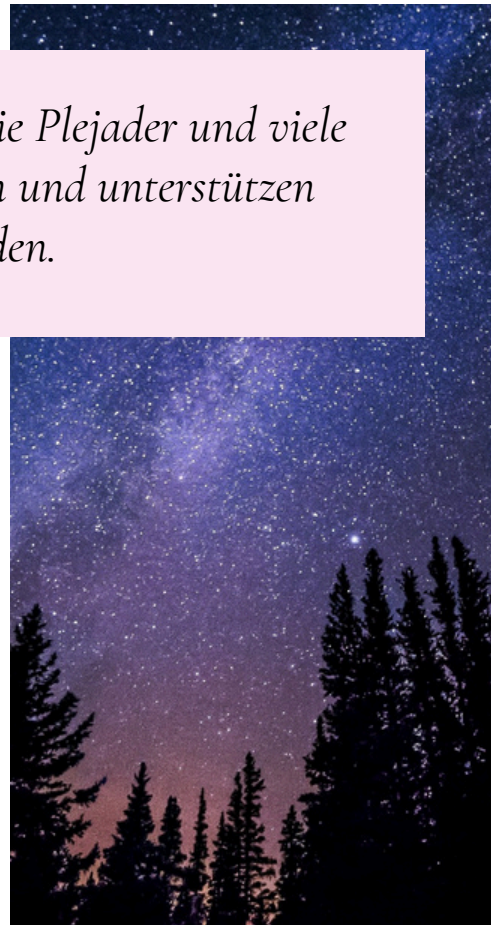


# Unterstützung der Lichtwesen

In diesen intensiven Zeiten werden wir von vielen Lichtwesen begleitet, die uns auf unserem Heilungsweg unterstützen. Auch die Plejader wirken eng an unserer Seite.

*Wir sind auf unserem Weg nicht allein. Die Plejader und viele andere Lichtwesen begleiten uns Menschen und unterstützen uns dabei, wieder in die Selbstliebe zu finden.*

In dieser aktuellen Zeit strömen viele lichtvolle Frequenzen zur Erde. Wir können nun viel leichter mit den kosmischen Frequenzen arbeiten, da auch die Erde selbst immer lichtvoller wird. Diese kraftvollen Frequenzen helfen uns, alte Erinnerungen, Ängste und Verletzungen zu heilen und unser Herz zu öffnen.



Die Plejader sagen immer wieder, dass sie in vieler Hinsicht eine ähnliche Geschichte durchlaufen haben wie wir Menschen. Auch sie haben Manipulation erlebt und mussten ihren Weg zurück in die Freiheit finden. Was ihnen dabei geholfen hat, war das Licht und die Liebe. Genau deshalb möchten sie uns mit ihrem kosmischen Wissen in diesem Aufstiegsprozess unterstützen und können mit ihren hochschwingenden Frequenzen dazu beitragen, unseren eigenen Heilungsprozess zu beschleunigen.

*Wir bekommen viel Hilfe. Wir müssen sie nur annehmen, das Herz öffnen und das Licht hineinlassen. Denn dein Herz ist der Schlüssel zur Heilung auf allen Ebenen des Seins.*

A woman with long dark hair is meditating in a lotus position. She is wearing a light purple tank top and pants. The background is a dreamy, purple-toned landscape with mountains and a starry sky. A pink rectangular box is positioned at the top left, containing the chapter title.

## 4. KAPITEL

# Meditation

Freue dich auf eine wundervolle, gechannelte Meditation mit den Plejadern, um ihre heilenden Frequenzen zu empfangen.



Ich freue mich darauf, mit dir eine gechannelte Meditation der Plejader zu machen. In dieser Meditation unterstützen dich die Plejader und schicken dir heilende Frequenzen, sodass du dich wieder an die Liebe in dir erinnern kannst.

Setze oder lege dich für diese Meditation so hin, dass deine Wirbelsäule gerade ist und schließe anschließend die Augen. Ich wünsche dir nun viele wundervolle Momente.

Hier kommst du zur Audio-Meditation:



[Zur Meditation](https://selbstliebe-onlinekurs.de/selbstliebe-guide-meditation/)

<https://selbstliebe-onlinekurs.de/selbstliebe-guide-meditation/>

*Ich würde dich bitten, vor und nach der Meditation viel Wasser zu trinken und bestenfalls raus in die Natur zu gehen, um Heilung und Regeneration geschehen zu lassen.*

Im Folgenden findest du die Meditation auch als Textversion. Nutze zudem die **Reflektionsfragen** und den Raum für **Notizen**.



Atme tief ein und aus.

Bereite dich vor auf die heilende Meditation, auf die Heilung der Plejader, auf die Heilung der Lichtwesen, die zu dir jetzt kommen möchten.

Atme tief ein und aus.

Und bei jedem Einatmen stellst du dir vor, dass du Licht einatmest. Du atmest Licht ein.

Und das Licht verbreitet sich in deiner Lunge, in deinem Herzen, in allen deinen Organen.

Das Licht, das zu dir kommt, dehnt sich in allen Räumen deines Körpers aus.

Du atmest Licht ein. Das Licht hat alle Räume deines Körpers befüllt. Du siehst, wie alle deine Zellen strahlen.

Deine Zellen empfangen das heilende Licht, was gerade zu dir kommt, und sie fangen an zu leuchten. Und das Licht in deinem Herzen zieht noch mehr Licht an.

Dein Herz schaut wie eine wunderschöne Lichtfontaine aus.

Konzentriere dich einfach auf dein Herz, auf das Licht in deinem Herzen.

Und nun verbindest du das Licht in deinem Herzen mit deinem Solarplexus-Chakra, wo dein inneres Kind, ein Teil von dir, wohnt.

Und zu deinem inneren Kind strömt jetzt das Licht deines Herzens.

Dein Herz und das Solarplexus-Chakra haben sich gerade verbunden und strahlen. Sie sind durch das Licht verbunden.

Jetzt legst du deine Hände zu deinem Solarplexus.

Übertrage die Wärme deiner Hände zu dieser Stelle. Übertrage die Wärme deiner Hände zu deinem inneren Kind.

Die Wärme deiner Hände beschützt dein inneres Kind. Dein inneres Kind fühlt sich beschützt und geliebt. Und dein inneres Kind hat deine Aufmerksamkeit bekommen.

Dein inneres Kind freut sich und geht in die Verbindung mit deiner Seele.

Dein inneres Kind und deine Seele haben sich jetzt gerade untereinander verbunden.

Und Sie fühlen sich. Sie nehmen sich wahr.

Du spürst diese Ruhe, diesen Frieden in dir.

Denn wenn du dein inneres Kind heilen möchtest, wenn du die Liebe zu dir selbst wiederfinden möchtest, brauchst du Ruhe und Frieden.

Wenn du dein inneres Kind und die Seele in deinem Herzen verbindest, fühlst du Frieden.

Segne nun dein inneres Kind. Segne die Liebe in dir. Segne dich selbst auf allen Ebenen deines Seins. Segne Frieden in dir. Segne die Ruhe in dir. Segne die Heilung in dir.

Lasse zum Schluss noch deine Wirbelsäule durch kosmisches Licht durchleuchten. Beobachte, wie zu deiner Wirbelsäule ein kosmisches Licht strömt, welches alle Räume deiner Wirbelsäule befüllt.

Deine Wirbelsäule strahlt und leuchtet und alte Erinnerungen, die du nicht mehr brauchst, dürfen jetzt deine Wirbelsäule verlassen.

Alte Programme dürfen dich jetzt verlassen. Die alten Erinnerungen deiner Kindheit dürfen dich jetzt verlassen.

Lass alles, was dich belastet, los. Entscheide dich für deine Freiheit, entscheide dich für deine Heilung, entscheide dich für die Liebe zu dir selbst.

Atme Licht ein und befülle nochmal deinen Körper mit diesem Licht und sehe, dass dein Körper und alle Zellen deines Körpers strahlen und leuchten.

Sehe, dass auch deine Aura strahlt und leuchtet.

Unendlich viele Lichtteilchen bewegen sich in deiner Aura und sie reinigen deine Aura, dein Energiefeld.

Wenn du dich betrachtetest, siehst du, dass du Licht bist.



Und du kannst als Bestätigung Folgendes aussprechen:

*Ich bin Licht. Ich bin Licht. Ich bin Licht.*

*Ich bin Liebe. Ich bin Liebe. Ich bin Liebe.*

*Ich bin vollkommen. Ich bin vollkommen.*

*Ich bin vollkommen.*

*Danke, danke, danke.*



Wie habe ich mich während  
der Meditation gefühlt?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Konnte ich das Licht oder die Wärme  
in meinem Herzen wahrnehmen?  
Wenn ja, wie?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie leicht fiel mir die Verbindung  
zu meinem inneren Kind?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was bedeutet Selbstliebe für  
mich in diesem Moment?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Auch du kannst deine Selbstliebe wiederfinden!

Du hast nun schon einmal die ersten Eindrücke bekommen, wie wertvoll deine Selbstliebe ist. Doch das war lediglich der erste Schritt! Es gibt noch so viel mehr zu entdecken, du kannst noch so viel tiefer mit dir selbst in Verbindung gehen und lernen, dich in der Tiefe deines Seins zu lieben.

Du hast nun einen ersten kleinen Einblick darin bekommen, wie wichtig die Selbstliebe als Bindeglied ist, das alles miteinander vereint. Wenn wir diese Liebe nicht in uns finden, sie tief in uns wahrnehmen und leben, sind wir von der Quelle des All-Eins-Seins abgetrennt und fühlen uns dadurch allein und machtlos. Die Verbundenheit und Liebe, die wir so oft im Außen suchen, finden wir lediglich in uns selbst. Wir tragen sie jederzeit in uns und sie ist unser Zugang zur göttlichen Quelle, unserem wahren Zuhause.

*Wenn wir in der Selbstliebe sind und so die höchste Form des Lebens verkörpern, nehmen wir unsere Außenwelt mit vollkommen anderen, liebevollen Augen wahr und können auch die Liebe zu anderen Menschen wieder neu entdecken.*

## Die Reise zu deiner Selbstliebe ist so vielschichtig

Uns selbst so anzunehmen und zu lieben, wie wir sind, kann eine große Herausforderung für manch einen darstellen. Schnell zeigen sich sogenannte Schattenthemen, negative Programme, die teilweise schon in der Kindheit entstanden sind und uns unser Leben lang unterbewusst begleitet und geprägt haben.





Verstärkt werden diese Themen durch unsere Ängste und negativen Gedanken, die unsere Schwingung herabsetzen und uns für jegliche Art der Manipulation empfänglich machen. Ich empfehle dir, die Übung zum Annehmen und Segnen deiner Gedanken regelmäßig durchzuführen.

*Selbstliebe ist deshalb so wichtig, weil sie uns hilft, unsere Schatten zu durchlichten und wieder zu der hochfrequenten, reinen Essenz zu werden, die wir im Grunde unseres Seins sind.*

## Möchtest du deine Selbstliebe wiederfinden?

Wenn du nun die Resonanz in dir spürst, den Weg der Selbstliebe wirklich zu beschreiten und die Liebe zu dir selbst wiederzufinden, freue ich mich, dir meinen Onlinekurs ans Herz legen zu dürfen.

Bei diesem Onlinekurs begleiten uns nicht nur die Plejader, sondern auch andere wundervolle Lichtwesen, deine Ahnen und Engel. Sie bringen dir viele wertvolle Erkenntnisse und heilende Frequenzen.

## Du bist Liebe!

*Du wirst feststellen, dass Liebe das Mächtigste und Schönste ist, was wir in uns tragen. Du wirst feststellen, dass du die Selbstliebe lebst, wenn dich die Meinungen anderer nicht beeinträchtigen können, weil du dann weißt und verstehst, dass du vollkommen bist, genau so, wie du bist.*



## In 9 Schritten begleiten dich die Plejader zu deiner Selbstliebe

In der ersten Lektion tauchen wir tief in das Thema **Vergebung** ein. Lerne, dir selbst zu vergeben und deine negativen Emotionen und Gedanken loszulassen, um dich selbst zu befreien.


In der zweiten Lektion arbeiten wir energetisch mit **deinen Eltern**. Gemeinsam lösen wir Situationen aus der Vergangenheit, die nicht schön waren, um Heilung geschehen zu lassen.

Die dritte Lektion handelt von der Arbeit mit **deinem inneren Kind**. Wenn wir unser inneres Kind heilen, erschließen wir ein großes Feld der Liebe zu uns selbst.

In der vierten Lektion arbeiten wir mit deinem **Halschakra**, um inneren Frieden schließen zu können und deine Beziehungen zu heilen.

In der fünften Lektion unterstützt dich die Arbeit mit dem **Herzchakra** dabei, positive Frequenzen einzuladen. Erinnerung dich daran, dass dein Herz der Schlüssel zu tiefer Heilung auf allen Ebenen deines Seins ist.

Bei der sechsten Lektion **transformieren** wir jegliche **Negativität**, die dein Geist, deine Seele und dein Körper gespeichert haben und lösen die energetischen Ursachen deiner Blockaden.



»Mit jedem Tag wirst Du Dich mehr und mehr lieben. Und diese Liebe zu Dir selbst verstärkt die Liebe zu anderen. Göttliche Liebe durchzieht Dein gesamtes System und Deine gesamte Realität.«  
– Pavlina Klemm



In der siebten Lektion geht es um die **Integration positiver Frequenzen**, die du in dein System integrieren und dort aktivieren kannst. Erschaffe dir so deine positive Zukunft.

Freue dich in der achten Lektion auf die Arbeit mit deinem **Körper**, deinem besten Freund. Spüre die Dankbarkeit und lerne mit der Intelligenz deines Körpers in den Austausch zu gehen.

Und in der neunten und somit letzten Lektion möchte ich dir **Schutztechniken** an die Hand geben, wie du deine Selbstliebe schützen kannst.

## Deine Vorteile

- ✓ Insgesamt 7+ Stunden Laufzeit
- ✓ Alle Lektionen auch als mp3 Download
- ✓ Wertvolle Meditationen & Affirmationen
- ✓ Übungen zur direkten Anwendung
- ✓ 9 Lektionen + 2 Bonus Videos
- ✓ Inkl. PDF Workbook (über 60 Seiten)
- ✓ Gechanneltes Wissen der Plejader
- ✓ Inkl. APP Zugriff für Dein Handy

**Jetzt Kurs entdecken!**



Symboldarstellung für den Online Zugang

Ich danke dir!

Ich hoffe von Herzen, dass dir dieses Gratis-PDF gefallen hat und du viele wertvolle Impulse für dein Leben mitnehmen konntest. Ich freue mich, wenn wir uns im weiterführenden Online-Kurs wiedersehen!



## Starte jetzt den Online-Kurs »Die Plejader begleiten Dich zu Deiner Selbstliebe«

Channeling Akademie Home Login

My Courses / Die Plejader begleiten Dich zu Deiner Selbstliebe - Pavlina Klemm / Einführung / Hinweise zur Anwendung

Channeling Akademie

Die Plejader begleiten Dich zu Deiner Selbstliebe

Hinweise zur Anwendung

Hinweise zur Anwendung

Abschließen Nächste Lektion →

DIE PLEJADER BEGLEITEN DICH ZU DEINER SELBSTLIEBE - PAVLINA KLEMM

- Einführung
- Zu Pavlina Klemm
- Hinweise zur Anwendung
- PDF Workbook
- 1. Vergebungsritual
- 2. Energetische Arbeit mit Deinen Eltern
- 3. Arbeit mit Deinem inneren Kind
- 4. Arbeit am Halschakra

Zum Online Kurs



Jetzt Kurs entdecken!

<https://selbstliebe-onlinekurs.de/>

# HAFTUNGSAUSSCHLUSS

*Die Nutzung dieses Gratis-PDFs erfolgt in Eigenverantwortung.*

*Wir weisen darauf hin, dass die Inhalte dieses Gratis-PDFs ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt sind. Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Die Verwendung der gegebenen Tipps, Ratschläge, Anwendungen, Übungen und Rezepte erfolgt stets auf eigene Gefahr. Wir schließen jede Haftung aus und übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit der gegebenen Informationen. Dieses Gratis-PDF bietet auch keinen Ersatz für professionelle Behandlungen, Diagnosen und Empfehlungen! Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte immer an einen Arzt oder Heilpraktiker. Die gegebenen Informationen stellen keine Beratung des Benutzers dar. Ebenso stellen die Inhalte des Gratis-PDFs keine Diagnose dar und geben keine Behandlung vor. Es wird dringend davon abgeraten, die angebotenen Informationen als Selbstbehandlungshinweise zu benutzen. Bei Schäden oder anderen ungewollten Folgen, die sich aus der Anwendung der im Gratis-PDF gegebenen Informationen ergeben, schließen wir jede Haftung aus.*

