



**ALLSENSES®**  
Energiemedizin

9

# Schritte

zur ultimativen  
Gesundheit und Energie

## *Flexier Reload*

Fühlst Du Dich manchmal müde, innerlich leer und antriebslos? Fehlt Dir irgendwie komplett die Energie? Und das nicht nur morgens, sondern den GANZEN Tag lang? Einen Tag nach dem anderen. Eine Woche nach der anderen...?

**Hey, dieser Zustand muss NICHT sein, den kannst Du definitiv ändern!**

Du kannst ihn noch HEUTE ändern und wieder zurückfinden, zu einem Leben voller Energie, Spaß und unbegrenzter Lebensfreude. Dieses eBook enthüllt die revolutionäre 9er Formel, die Dein Leben verändern wird. Es ist die Essenz aus meinem Buch „DER ALLSENSES CODE“

1. **Widerstand loslassen**
2. **Selbst-Vertrauen, Selbst-Verantwortung & Selbst-Wert**
3. **Entgiften, Entsäuern, Entschlacken**
4. **Selbstwahrnehmung & SinnesTraining**
5. **Kontrolle Deiner Gefühls- & Gedanken-Welten**
6. **Schwingungserhöhung**
7. **Generations- & Familiensystem**
8. **Dramen & Traumen**
9. **Neuwahl & Realitätsgestaltung**

**Die Qualität Deines Lebens wird durch die Qualität Deiner Energie bestimmt!**

### **HINWEIS:**

Die Inhalte des Buches dienen der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzen keine professionelle medizinische Hilfe, Maßnahme oder Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Anja Wagner erteilt keine Ratschläge und spricht auch keine Empfehlungen aus, sie teilt lediglich ihre eigenen Erfahrungen. Sie übernimmt auch nicht die Verantwortung. Der Leser handelt absolut selbstverantwortlich und entscheidet selbst, wie er mit den folgenden Informationen umgeht. Gesundheit liegt immer in den eigenen Händen.



## Hey du wundervoller Mensch!

Ich bin Anja und habe in den letzten 25 Jahren mit ALLSENSES Energiemedizin über 5.000 Menschen zu mehr Energie verholfen und ihnen individuelle Wege zur Selbstheilung aufgezeigt. Komplett ohne medizinische Interventionen, Medikamenten oder anderen teuren und unnützen Symptom-Behandlungen. Ganz auf natürlichem Wege. **THIS IS MY MISSION!**

**Das war nicht immer so...** Ich litt an starken Allergien, Nahrungsunverträglichkeiten, starken Rückenschmerzen durch eine vollkommen deformierte Wirbelsäule und an einer 15-jährigen Essstörung (Bulimie). Ich war in physischer und psychischer Behandlung, auch in zwei Kliniken und habe unzählige Therapien gemacht. Sehr oft stand ich an dem Punkt, an dem ich mich alleingelassen und wertlos fühlte. Ich war enttäuscht und frustriert von ärztlichen Unterstützungen und überfordert von den Mengen an Heilungs-Angeboten. Ich fühlte mich über Jahre hilflos, ohnmächtig und unfähig, meine Leben selbst auf die richtige Spur zu bringen.

Bis zu meiner Heilung war es ein langer Weg. Ich habe zig Ausbildungen und Fortbildungen absolviert. Alles drehte sich um ganzheitliche Ernährung, Yoga, Meditation, Epigenetik und Quantenheilung. Letztlich habe ich den Schlüssel zur Selbstheilung gefunden und noch viel mehr. Heute gebe ich mein Wissen an Selbstanwender und an Ärzte, Heilpraktiker und Gesundheitsberater weiter.

**Möchtest Du Dir Zeit, Enttäuschung und Energie sparen,  
mit Wegen, die Dir wirklich helfen, mehr Energie im Alltag zu haben? Dann lies  
jetzt weiter!**

Anja

# 1 Schlüssel:

## WIDERSTAND ERKENNEN & LOSLASSEN!

Die schlimmste und selbstzerstörerische Angewohnheit ist im Leben der Widerstand gegen etwas oder gegen jemanden. Der Widerstand ist ein Zustand von Ablehnung oder eines Kampfes gegen Etwas wie es ist, wie z.B. **äußere Umstände, Situationen, Ereignisse oder innere Glaubenssätze, Gefühle oder Emotionen** von dir oder anderen. Sie sind der größte aller subtilen Energiefresser, weil Du Dich unbewusst mehr darauf konzentrierst, gegen etwas zu kämpfen, statt Wege zu finden, zu wachsen und Dich weiterzuentwickeln.

Häufige und anhaltende Widerstände zehren nicht nur an Deiner physischen und emotionalen Energie, sondern untergraben auch deine Fähigkeit, Freude, Zufriedenheit und Erfüllung im Leben zu finden, so dass Du irgendwann in Deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung stecken bleibst.

Um aus diesem Zustand des Widerstands herauszukommen, über Dich in der Akzeptanz dessen was ist oder ändere Deine Strategie in den Dingen, die zu ändern sind. Lenke Deine Energie auf kreative Lösungen. Ich habe es mit Meditation und Zentrierungsübungen geschafft, um den Fokus auf meinen Körper zu legen, um meine Anhaftungen und Widerstände loszulassen.

Hier kannst Du mehr darüber erfahren:



Webinar: Raus aus dem  
Kopf – rein in die  
Zentrierung



# 2

## Schlüssel:

### MIT VERANTWORTUNG INS VERTRAUEN



**Meditation zur  
Inneren Kraft**

Verantwortung und Vertrauen bilden das Fundament stabiler Beziehungen, sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Rahmen. Verantwortung zu übernehmen heißt, die Folgen der eigenen Handlungen zu tragen, was unabdingbar für das Schaffen von Vertrauen ist. Durch konsistentes und zuverlässiges Handeln wird Vertrauen aufgebaut und gefestigt, was ein sicheres Umfeld schafft, in dem Menschen bereit sind, größere Herausforderungen anzunehmen, da sie auf die Unterstützung und das Urteilsvermögen anderer zählen können.

Führungskräfte, die Verantwortung übernehmen und gerecht handeln, gewinnen das Vertrauen ihres Teams, was zu einer Gemeinschaft führt, in der Menschen sich ermutigt fühlen, zum gemeinsamen Wohl beizutragen.

**Fehlendes Vertrauen** hingegen macht Verantwortung zur Last, weil die notwendige Unterstützung und Glaubwürdigkeit für Sicherheit fehlt. Es ist essenziell, Selbstverantwortung zu übernehmen und Abhängigkeiten sowie Selbsttäuschungen zu durchbrechen, um den eigenen Selbstwert zu stärken. Nimm Dein Leben in die volle Selbstverantwortung und erkenne, wo Du Abhängigkeitsverhältnisse, faule Kompromisse oder Selbstlügen auflösen und stattdessen, Deinen Selbstwert steigern kannst!

**Mir haben Stille-Erfahrungen und Meditationen geholfen. Vielleicht ist diese Anleitung eine Unterstützung für Dich.**

# 3 Schlüssel: ENTGIFTEN, ENTSÄUERN & ENTSCHLACKEN

**Entgiften, Entsäuern und Entschlacken** sind absolut notwendige Aspekte einer gesunden Lebensführung. Du Dich wirst durch geringere Toxinlast besser konzentrieren können, klarer im Kopf sein und Dich viel gelassener fühlen.

**Entgiften** entfernt Toxine, die sich durch schlechte Lebensbedingungen anhäufen, und stärkt die natürlichen Reinigungsprozesse des Körpers. Dies steigert Vitalität und Wohlbefinden.

**Entsäuern** hat das Ziel, das Säure-Basen-Verhältnis auszugleichen, um Müdigkeit und gesundheitliche Probleme, die durch eine Übersäuerung entstehen können, zu vermindern. Eine Ernährung, die reich an basenbildenden Nahrungsmitteln ist, unterstützt einen gesunden pH-Wert des Körpers.

**Entschlacken** befreit die Zellen und reinigt die Körpergewebe, was die Funktion der Ausscheidungsorgane fördert. Diese Maßnahmen verbessern die Organfunktionen, steigern das Energieniveau und können das Immunsystem stärken, was zu einer höheren Widerstandskraft gegen Krankheiten führt. Häufig wird auch eine bessere Hautbeschaffenheit und eine allgemeine Steigerung der Lebensqualität beobachtet. Einen ersten Schritt in Richtung Entlastung der Stoffwechselorgane wäre eine Darmreinigung. Sie hat mich sehr darin unterstützt, meine Allergien loszuwerden. Du bekommst hier auch eine Anleitung dazu.

**Express Darmkur Premium,  
Kur zur Darmsanierung inkl. Bio  
Naturprotein Wildheidelbeere**

**Ich habe extra für Dich  
einen 30 % Rabatt:  
Rabattcode: Allsenses30**



# 4 Schlüssel:

## SELBSTWAHRNEHMUNG & SINNESTRAINING

**Selbstwahrnehmung** ist entscheidend, um ein bewusstes und erfülltes Leben zu führen. Sie ermöglicht es Dir, Deine Stärken zu erkennen, Deine wahren Bedürfnisse zu verstehen und Dein Selbstvertrauen zu stärken. Mit der Fähigkeit, Gedanken und Gefühle zu reflektieren, kannst Du Stress besser managen, anstatt auf Unbehagen und Erschöpfung zu reagieren.

Eine ausgeprägte Selbstwahrnehmung befähigt Dich, **Grenzen zu setzen**, die Deine Energie bewahren und Deinen Erfolg anerkennen, was die Lebensfreude steigert. Dann wird es Dir leichter fallen, dein Leben im Einklang mit deinen Werten zu leben und bringt dir dadurch eine tiefere Bedeutung und Erfüllung. Jede Beziehung wird durch ehrliche und empathische Kommunikation reicher und lebendiger. **Sie lehrt Dich, den Moment zu schätzen und das Hier und Jetzt voll auszukosten, was Freude und Energie in Deinem Leben steigert, so dass Du klar verstehst, wer Du bist und was Du wirklich willst.**



### Telegram-Gruppe „Flow & Transformation“

In meiner Telegram-Gruppe „Flow & Transformation“ tauschen wir uns über genau jene Themen aus, damit Du den Fokus auf's Wesentliche BEWUSST halten lernst. Klicke hier, um zur Telegram-Gruppe zu gelangen:



# 5 Schlüssel:

## KONTROLLE DEINER GEFÜHLS- & GEDANKEN-WELTEN

**Selbstkontrolle über Gedanken und Gefühle** ist ebenso ein mächtiges Werkzeug, um Deine Lebensenergie zu steigern und Deine Freude zu vermehren. Du wirst das Gefühl der Verbundenheit fördern und kannst Deinen eigenen destruktive mentalen Mustern auf die Schliche kommen, die Deine Energie rauben und Deine Stimmung trüben. **Die Fähigkeit, Deine Emotionen zu regulieren, verhindert, dass negative Gefühle überhandnehmen.**

Etabliere neue Gewohnheiten, z. B. durch die Praxis der **Achtsamkeit**. Indem Du Dir angewöhnst, viele Dinge aus der Distanz zu betrachten, so als würdest Du einen Schritt zurückzutreten und Deine Gedanken und Gefühle beobachten, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Dies schafft einen Raum zwischen Reiz und Reaktion, in dem Du bewusst wählen kannst, wie Du handeln möchtest.

**Die Ersetzung negativer Gedanken durch Dankbarkeit und Positivität lädt Freude in Dein Leben ein und stärkt Deine Energie.** Es ist wesentlich, die Macht über innere Dialoge zu erkennen und diese aktiv zu gestalten, was zu einem erfüllteren Leben beitragen kann. Selbstfürsorge ist ein weiterer Schlüssel, der hilft, emotional ausgeglichen zu bleiben. Ein unterstützendes Umfeld aus Freunden und Familie erleichtert es, **Gefühle zu teilen** und **Selbstkontrolle** zu üben.





# 6 Schlüssel: SCHWINGUNGSERHÖHUNG

Möchtest Du über **3 Wochen** jeden Tag einen Energiekick haben, dann ist der Kurs „**Energy Upgrade – 21 Impulse zur Energieerhöhung**“ sicher eine geniale Lösung.



**ICH** beginne oder beende meinen Tag mit kleinen Übungen, um meine Energie auf das ideale Niveau zu bringen und meine Batterien aufzuladen oder zu erhalten. Es ist wichtig, dass alltägliche Aktivitäten Freude bereiten und positive Schwingungen fördern; kleine Atemübungen oder Bewegungsroutinen können sofort die Energie steigern.

**Positives Umfeld und Optimismus** der Mitmenschen können ansteckend wirken und Deine Frequenz erhöhen. Meditation oder tiefe Atemzüge helfen, Stress abzubauen und Ruhe zu finden. Eine gesunde Ernährung mit frischen, naturbelassenen Lebensmitteln sind ebenfalls Schwingungsaufheller.

**Tägliche Bewegung, Deine Lieblingsmusik, mehr Lachen** steigern auch signifikant die Energie und verringern Stress. Bewusste Gedanken und Worte formen Deine energetische Frequenz; jeder Moment bietet die Chance, bewusst für Positivität und Leidenschaft zu wählen. Diese Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren, ermöglicht es Dir, Deine energetischen Reserven dauerhaft hoch zu halten.

# 7 Schlüssel:

## KLÄRE DEIN FAMILIENSYSTEM

Das **Durchbrechen** von **Familiendramen** und das **Verstehen** von **Ahnenmustern** sind wesentlich für mehr Klarheit, Freude und Energie im Leben. Das **Loslassen** familiärer Belastungen befreit von blockierenden emotionalen Bindungen. Sich mit der eigenen Familiengeschichte auseinanderzusetzen, kann zur **Versöhnung mit der Vergangenheit** führen, innere Ruhe schaffen und die persönliche Energie steigern.



**Online Kurs:**  
**Ahnenklärung &  
Familienheilung**

Heilung familiärer Verletzungen ermöglicht das **Öffnen für positive Erfahrungen** und das **Treffen authentischer Entscheidungen**. Gespräche mit **Familienmitgliedern** oder **therapeutische Unterstützung** sind wertvoll, um familiäre Konflikte zu bewältigen. Gesunde Grenzen innerhalb der Familie zu setzen, stärkt die Verbindung zur eigenen Intuition und fördert klares Vorankommen im Leben.

Das **Auflösen alter Muster** ist ein Akt der **Selbstfürsorge**, der neues Wohlbefinden und Energie bringt. Es gibt Programme, die umfassende Hilfestellungen bieten, um sich mit der eigenen Geschichte zu versöhnen und Frieden zu finden. Dieser Kurs ermöglicht Dir, ein tiefgreifendes Verständnis und die Heilung auf mehreren Ebenen, um Dich in Deine Geschichte zu verlieben und Frieden zu schließen.

# 8 Schlüssel:

## DRAMEN & TRAUMEN

Das Heilen von Traumata ist zentral für holistische Heilung und kann destruktive Muster durchbrechen, wodurch **emotionale Freiheit** und **bessere Lebensentscheidungen** ermöglicht werden. **Es erlaubt dir, tiefer in Deine Persönlichkeit zu blicken und ungenutzte Potenziale freizusetzen.**

Professionelle Unterstützung ist wichtig, um auch energetische Aspekte der Heilung zu adressieren, die über die Reichweite konventioneller Methoden hinausgehen. Transformation mit dem Nervensystem und Körperarbeit sind die ideale Verbindung, die energetischen Marker und Erinnerungen in Deinen Zellen zu überschreiben.

Selbstmitgefühl zu entwickeln und den Selbstwert zu steigern sind Schlüsselemente für die Transformation alter Wunden. In meinem 2teiligen Webinar (3 h Videomaterial) bietet Dir eine gute Anleitung, um die Hintergründe von Trauma zu verstehen und den Weg zur Heilung zu finden. **Ich zeige Dir Möglichkeiten, wie Du Deine Vergangenheit annehmen und die Zukunft positive in Freude und mit innerem Frieden gestalten kannst.**

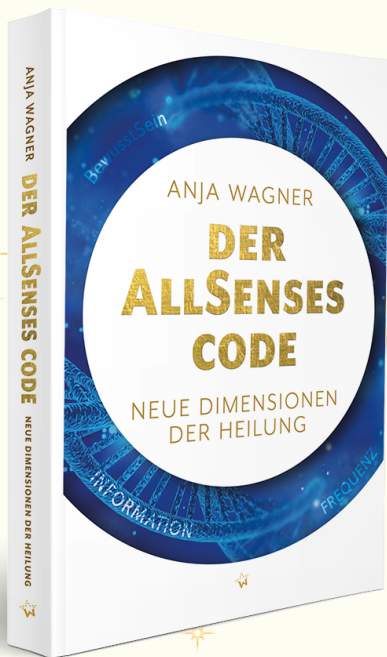
Hier kannst Du mehr darüber erfahren:



**Selbstheilungs-Webinar:  
Heilung von Trauma-  
Energien**

# 9 Schlüssel:

## NEUWAHL & REALITÄTSGESTALTUNG



EBook:  
DER ALLSENSES CODE

Die vorherigen Schlüssel bereiten den Weg für den letzten entscheidenden Schritt: die **aktive Gestaltung Deiner Realität**. Indem Du Dich bewusst für neue Möglichkeiten entscheidest und geistige Absichten setzt, lenkst Du Deine innere Kompassnadel auf das gewünschte Ziel. Dies signalisiert Deinem Unterbewusstsein und dem Universum Deine Wünsche und zieht die entsprechenden Erfahrungen an.

**Visualisierung, Imagination und konsequentes Handeln** verankern Deine Absichten in der Realität und setzen Energie frei, um Veränderungen zu bewirken. Emotionale Resonanz sorgt dafür, dass Deine Gefühle im Einklang mit Deinen Zielen stehen, was die Manifestation beschleunigt. Fühle und glaube, dass Deine Wünsche bereits erfüllt sind, um unumstößliche Handlungsimpulse zu schaffen.

Durch das tägliche Setzen von Absichten und entschlossenes Handeln **öffnest Du Dich für Synchronitäten**, die Deine Ziele unterstützen. Praktiziere Dankbarkeit, um eine positive Ausstrahlung zu bewahren und mehr von dem anzuziehen, wofür Du dankbar bist.

**Die Harmonisierung von Absicht und Handlung kreiert eine Dynamik, die Dich zielstrebig zu Deiner Traumrealität führt.**



# Nutze diese Schlüssel für DICH!

Ich hoffe, die neun Schlüssel bieten Dir die nötige Orientierung, um Dich **nie wieder ausgebrannt oder leer zu fühlen**. Es ist immer möglich, das Ruder zu übernehmen und einen neuen Weg einzuschlagen, um Deine innere Energiequelle wieder zu beleben.

Nutze diese Schlüssel als Richtschnur für ein Leben voller Energie, Selbstheilung und echtem Glück. Denk daran, dass ein erfülltes und energiegeladenes Leben durch einen kontinuierlichen Prozess mit Bewusstsein, Disziplin und Hingabe geformt wird. Du bist der Architekt Deines Lebens, und jeder Gedanke, jede Absicht und Handlung trägt zum Fundament Deiner Zukunft bei.

Lass dieses Ebook ein ständiger Ansporn sein, um das Beste aus dir herauszuholen und Dein Leben mit neuer Energie zu erfüllen. **Aktiviere Deine Selbstheilungskräfte und mache Glück zu einer erreichbaren Realität.**

**Bist Du bereit, Dein Lebenselixier neu zu entdecken und zu nutzen?**



Wenn **Du Dein Reload starten willst** und es **nicht allein machen möchtest**, so zeige ich Dir oder ein ALLSENSES Holistiker, **welche Potenz Dein wahres Lebenselixier hat** und wie **Du es nutzen kannst**.

Schreibe mir einfach eine kurze E-Mail unter: [info@allsenses.de](mailto:info@allsenses.de)

RePower Yourself 

Anja