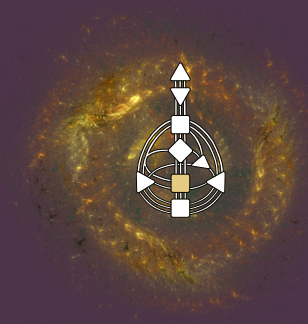




HUMAN DESIGN DREAM RAVE SCHLAF

Allgemeine Schlafhinweise im Human Design

Generator & MG

- Vorm Schlafen auspowern, je mehr Motorzentren desto mehr
- Sport, kreatives Tun (Stricken, Tagebuch schreiben, Malen etc.)

Besonderheiten

Akustik

- Zum Einschlafen z.B. Hörspiel, Vorlesen, Singen mit den Kanälen des individuellen Schaltkreis (34/10, 51/25, 61/24, 43/23, 1/8, 3/60, 39/55, 12/22, 28/38, 57/20, 20/10, 20/34, 57/34, 57/10), besonders brauchen das Kinder

Rhythmus

- Kinder/Erwachsene mit **Kanal 5-15**
- Kinder brauchen Bewegung im Alltag, ansonsten schlechter Schlaf
-> Abends hippelig, nicht müde zum Schlafen

Motorzentren

- Je mehr Motorzentren im Chart aktiviert, desto mehr Energie, die vorm Schlaf abgebaut werden darf

Manifestor, Projektor & Reflektor

- Langsam runter kommen
- 1 Std vorm Schlafen Liegeposition (Lesen, Baden, Kuscheln etc.)



Allgemeine Schlafhinweise im Human Design

Elektrosmog

- Symptome sind Kopfschmerzen, Müdigkeit, **Schlafstörungen**, Konzentrationsschwäche, Herzrasen, Unruhe, Nervenstörungen -> Beeinflussung der Gehirnströme/Wärmeentwicklung im Körper
- **Ernährungstypen 11 & 12:** Tag- und Nachtesser reagieren empfindlich auf Strahlungsfrequenzen
- **Ernährungstypen 5 & 6:** Warm- und Kaltesser reagieren empfindlich auf die verursachende andere Wärmeregulation im Körper durch hochfrequente elektromagnetische Felder
- Menschen mit der Zuordnung: **Emotionale Gesundheit** (Entspannung)
- Menschen mit **offenem Sakralzentrum und/oder Krone/Verstand Zentrum**



Menschen sind elektromagnetische Wesen (Nervensystem/Leitfähigkeit)

Das natürliche Magnetfeld der Erde als Ausgleich/Ableitung verwenden

= Barfusskontakt oder direkter Hautkontakt zur Erde

Elektromagnetische Schutzplatten für elektronische Geräte wie Handy,

W-Lan, Schlafplatz, Steckdosen, E-Auto etc.

Balance/Ausgleich von körperlicher & mentaler Entspannung &

Anspannung

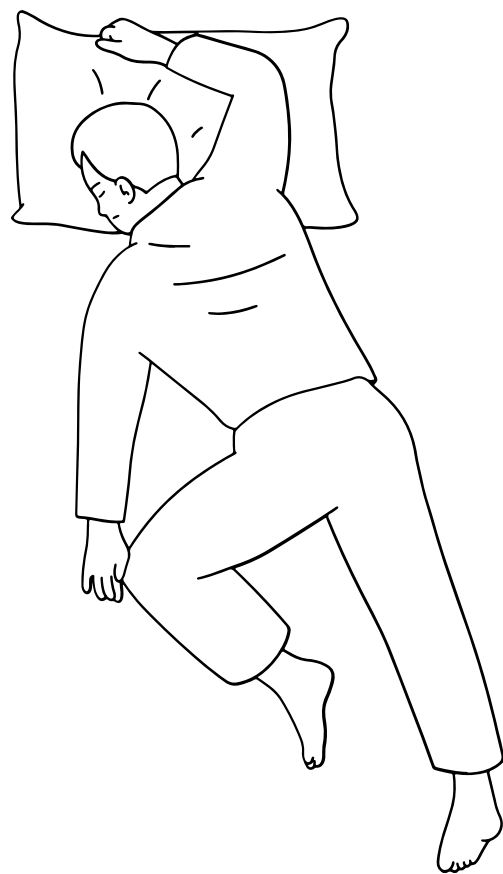


Zusätzliche allgemeine Schlafhinweise

Berechnung mit Geburtsdaten unter: <https://soluna.salix.in/allgemein/allgemein.html>

Solare Schlafposition =

- Bauchlage & linke Seite
- Ausatmer
- früh ins Bett
- früh aufstehen



Lunare Schlafposition =

- Rückenlage & rechte Seite
- Einatmer
- spät ins Bett
- spät aufstehen

