



WORKBOOK

# ZIRBELDRÜSE



*Tipps zum Reinigen und  
Aktivieren deiner Zirbeldrüse*



HEILMAGIERIN  
**JEANNETTE VON  
GOLDVERSION**

Diese Tipps können dich dabei unterstützen, deine  
Zirbeldrüse dauerhaft zu reinigen und dein  
Schöpfungspotenzial zu erhöhen.



## **DAS SCHRÄNKT DIE FUNKTION DER ZIRBELDRÜSE EIN:**

### 1. Fluorid

Enthalten in Zahnpasta, vielen Produkte beim Zahnarzt, Speisesalz, Mineralwassern, Seefisch wie Heringe, Getreide, Leber, Fleisch, schwarzer Tee und in vielen Fertigprodukten.

### 2. Ungefiltertes Wasser

Unser Leitungswasser enthält über 2000 verschiedene Stoffe, wie z. B. Rückstände von Hormonen, Schmerzmitteln und vielen anderen Medikamenten. Sie können starke Wechselwirkungen verursachen und auch als einzelner Stoff hoch toxisch wirken und im Körper gespeichert, ihre Wirkung erhöhen.

### 3. Elektromagnetische Störfelder

WLAN, Steckdosen, Handy, Schnurlostelefon, Strommasten, 5D-Antennen usw.

### 4. Verarbeitete Nahrungsmittel

Je höher der Verarbeitungsgrad, desto größer die Belastung der Funktion der Zirbeldrüse.

### 5. Amalgamfüllungen

Unbedingt fachgerecht entfernen und die Giftstoffe aus dem Körper ausleiten.

### 6. Aluminium

In vielen Impfstoffen und Spritzen sind Aluminiumverbindungen enthalten.

### 7. Stress

Stress trägt zu ungünstigem und ungesunden Lebensrhythmus bei.

### 8. Blaulicht

Elektronische Geräte wie Handys, Tablets, PC-Bildschirme, TV-Geräte, E-Reader und Videospiel-Konsolen. Blaues Licht wirkt wie Muntermacher und unterdrückt die Melatoninproduktion (Schlafhormon)

### 9. Lichtsmog

Licht beim Schlafen – auch kleine Lämpchen – behindern die Melatoninbildung im Gehirn.

### 10. Gedanken und Emotionen der unteren Schwingungsebene.



## **DAMIT KANNST DU DEINE ZIRBELDRÜSE UNTERSTÜTZEN:**

1. Verzichte auf mit Fluoriden belastete Lebensmittel, Getränke und Fluorid haltige Zahnpasta.
2. Stelle deine Ernährung möglichst auf basisch um und vermeide Zucker, wo es geht.
3. Trinke täglich mindestens 2 bis 2,5 Liter gutes (gefiltertes) Quellwasser, damit ein Teil der gelösten Toxine auch über die Nieren ausgeschieden werden kann.
4. Esse möglichst viele unverarbeitete Lebensmittel.
5. Führe evtl. eine Darmreinigung durch. Dies ist eine zusätzliche Maßnahme, um möglichst viele Toxine auszuleiten und somit die Leber wirkungsvoll zu entlasten. Zur Ausleitung von Schwermetallen eignet sich z. B. die Chlorella-Alge. Suche dir dafür fachkundige Unterstützung!
6. Reduziere die W-LAN-Strahlung so gut wie möglich. Wenn du auf W-LAN nicht verzichten kannst, dann schalte zumindest in der Nacht den Router ab.
7. Entferne dein Handy aus dem Schlafzimmer oder bewahre es zumindest einige Meter von deinem Bett entfernt auf. Wenn möglich, schalte es komplett aus oder stecke es nachts in eine Strahlenschutzhülle. Halte deinen Schlafplatz auch sonst möglichst von elektrischen Geräten frei.
8. Wähle möglichst Lichtquellen mit einem geringen Blaulichtanteil. Setze einen Filter auf dein Mobiltelefon und deinen PC-Bildschirm.
9. Schlafe möglichst in absoluter Dunkelheit. Schon kleine Lichtquellen behindern die Melatoninbildung im Gehirn.
10. Vermeide es konsequent die letzten zwei Stunden vor dem Einschlafen TV, Computer oder das Handy zu benutzen.



11. Versuche, einen geregelten Schlafrhythmus einzuhalten und spätestens um 22 Uhr ins Bett zu gehen (auch am Wochenende).

12. Bemühe dich, emotionale Zustände wie Ängste, Schuldgefühle und Gefühle der Nutzlosigkeit und Sinnlosigkeit zu überwinden. Identifiziere dich nicht mit einer Opferrolle.

13. Betreibe geistige Hygiene, vermeide Stress, Sinnesüberreizungen und vor allem, dunkle, schwere Themen. Meditation, Achtsamkeits- oder Atemübungen können dir hierbei eine Hilfe sein.

14. Schau dir erfreuliche, schöne und harmonische Bilder an, die du beispielsweise in Büchern oder Reiseprospekten findest. Nachdem du das Licht ausgeschaltet hast, suggeriere dir Situationen, Dinge usw., die du dir wünschst. Stell dir vor, deine Traumwünsche hätten sich bereits erfüllt und wie gut du dich damit fühlst.

15. Bitte dein höheres Selbst und deinen Körper um eine nächtliche Eingabe, an die du dich am nächsten Morgen noch erinnern kannst. Eingaben im Sinne von Zeichen, Hinweisen, Worten, Bildern usw., die dir auf deinem spirituellen Weg von Nutzen sind.



*Das Wichtigste ist und bleibt dein  
Schöpfungspotenzial. Je leichter es dir fällt, aus diesem  
Potenzial zu schöpfen, desto weniger Hilfsmittel  
benötigst du.*





Jeannette ist energetische Mentorin, Heilerin und Schamanin der Neuen Zeit. Mit ihrem Lebensmotto: „Lebe deine Goldversion von dir selbst“ lebt sie ihren Traum, Reisen und Herzensbusiness zu verbinden und arbeitet von vielen wunderschönen Kraftorten aus. Sie liebt es, Menschen ihre Erfahrungen und ihr Wissen weiterzugeben und sie auf ihrem Weg in ihr neues Leben zu begleiten.

Ihre Kunden sind begeistert und glücklich, weil sie keine langen Umwege gehen müssen, sich von innen heraus entwickeln, dabei absolut sie selbst sein dürfen und sich dabei immer mehr trauen, das zu tun, woran sie wirklich Freude haben.

Ihre beliebten Seminare, Retreats, Schamanischen Arbeiten und Heilbehandlungen von unterschiedlichen Orten und Kraftplätzen begeistern und transformieren ihre Kunden. Sie starten durch zu maximaler Freiheit, Vitalität und liebevollen Beziehungen.



## DU WILLST DEINE ENERGETISCHEN FÄHIGKEITEN AKTIVIEREN UND HEILMAGIE NUTZEN?

FOLGE MIR GERNE AUCH HIER:

