

Übung zum Einlassen

Mach es dir erst mal so richtig gemütlich in deinem Sessel. Achte darauf, dass deine Fußsohlen flach am Fußboden aufliegen, am besten auch ohne Schuhe. Ich stelle es mir gerne so vor, dass über meine Fußsohle alles was ich nicht mehr in meinem Körper brauche abfließen kann (natürlich nur energetisch).

Du musst nicht komplett aufrecht sitzen aber nur so, dass kein Buckel entsteht. Lehne dich an deinen Sessel an und beginne, deinen Fuß langsam hin und her zu schaukeln. Taste dich mit deinen Zehen und deiner Ferse langsam herum bist du einen entspannten Stand am Fußboden findest. *Dies ist deine Verbindung zur Mutter Erde.* Gib nun alles, was du nicht gebrauchen kannst durch deine Füße ab – alle negativen Gedanken, alle Zweifel, alle Ängste. *Lass alle Blockaden los.*

Stell dir nun vor, dass dein Kopf ein leichter mit Helium gefüllter Luftballon ist und lasse den langsam nach oben steigen. *Ohne Last und ohne Mühe.* Dazwischen ruht deine Wirbelsäule ganz entspannt. Mit deinem inneren Auge kannst du dir nun vorstellen, wie deine Bandscheiben zum Leuchten beginnen. Fühle die Zellen deiner Bandscheiben mit dem Licht. *Dein ganzer Körper wird lichtdurchflutet.*

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Brustkorb und nehme ein paar tiefe Atemzüge. Stell dir nun vor, wie dein Herz Raum beginnt rot zu leuchten. Mit jedem ein- und ausatmen siehst du auch wie dein Herzbereich immer heller und größer wird. Lass dich nun ein auf den Satz „*Alles ist in Bewegung*“ ein. Gehe nun ganz tief in dich hinein und versuche zu erkennen, ob es irgendwo in deinem Körper einen Widerstand auf diesen Satz gibt. Alles ist in Bewegung und du ruhst entspannt in der Mitte.

Je mehr du schon in deinem höheren Wesen verankert bist und du deinem Herzensziel einen Raum gibst, umso weniger muss dir der Sturm deine Haare und dein Wesen zerzausen. Denn das Ziel des Sturmes ist das Aufkeimen der Liebe. Tust du dies aus freien Stücken, brauchst du den Sturm in deinem Leben gar nicht mehr. Nutze die Atmosphäre um deine Wünsche und Träume schneller zu erreichen. Du gibst jetzt und hier deine Destination ein. Meine Vision lautet „*Die Welt als großer Freundeskreis*“.

Du merkst nun, dass du von allen Ebenen unterstützt wirst um dein Ziel zu erreichen.

*Lass dich berühren.
Lass dir helfen.
Lass dich inspirieren.*

Lass dich freudig darauf ein.

Alles kommt zur richtigen Zeit.