

Liebe Dualseelen,

es ist eine spannende, herausfordernde Zeit mit vielen Höhen und Tiefen. Vor allem mit starken Emotionen aus längst vergangenen Zeiten. Diese kommen durch die Dualseelenbegegnung an die Oberfläche. Oft weiß man gar nicht was mit einem los ist und es fühlt sich in dem Prozess einfach nur „unerträglich“ an. Hier ein paar Möglichkeiten, an die wirklich Ursache eures Prozesses zu kommen. So könnt ihr euch gut durch eure Transformationszeit lotsen und um einiges schneller dadurch gehen. Deckt eure Muster + Begrenzungen auf.

**Übung 1**

Folge der Emotion, dass deine Dualseele in dir ausgelöst hat.

Kleide deinen momentanen Zustand als erstes in Worte.

Beispiel: Ich bin wütend, weil ich mich abgelehnt fühle.

Fange erst an, folgende Sätze zu vervollständigen.

* Ich bin wütend, weil er/sie mich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Ich bin so wütend, weil er/sie\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

So lange bis nichts mehr kommt…………………….

* Das löst in mir \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Beispiel:Ohnmacht/Verlustangst/Wertlosigkeit/Traurigkeit), aus.
* Ich bin auch wütend auf mich weil ich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Ich bin wütend auf mich, dass ich \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Diese Wut hat mit diesen Verhaltensweisen zu tun\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, welche Emotionen noch mit der Wut verbunden sind, wären es\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Ich wünschte ich würde nicht\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Ich wünschte ich würde\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, welche Strategie/Muster ich dadurch entwickelt habe, wäre das\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, vor welcher Angst ich mich damit beschützen wollte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, welche Ausrede mir dies geben würde, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, welchen Teil von mir ich damit unter Kontrolle bringen wollte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, womit ich Recht behalten wollte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, wen ich auf diese Weise kontrollieren wollte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, welche Schuld ich damit abtragen wollte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, ob es in diesem oder in einem Früheren Leben entstanden ist, wäre es\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Falls es aus einem früheren Leben stammt bzw ein früheres Leben in deiner jetzigen Problematik eingebunden ist…..

* Wenn ich wüsste, ob ich eine Mann oder eine Frau gewesen wäre, war ich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, wie alt ich ungefähr gewesen wäre, wäre ich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_alt gewesen.
* Wenn ich wüsste, welche Kleidung ich getragen hätte, wäre es\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, in welcher Beziehung ich zu meiner Dualseele stand, wären wir\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, welches Ereignis/Situation es ausgelöst hat, wäre es\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, wer noch anwesend gewesen wäre, wäre es\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Es wird sich nun ein Bild in dir geformt haben, welchen Ursprung und welche Thematik deine Innere Gefühlswelt wirklich hat. Werde dir dessen voll bewusst, und nehme es ganz an. Gehe ganz in Akzeptanz, im Wissen das es Alt ist. Das es sich nun transformieren darf. Entscheide dich, aus der Energie nun wieder das zu machen was es ursprünglich war.

**Generell Emotionen auflösen könnt ihr auch so……………….**

Übung

Gibt es eine Emotion in der du dich gerade befindest. Sei es Angst, Wut, Traurigkeit o.ä, versuche erst einmal diese nicht wegzudrücken und damit wieder zu unterdrücken.

Lege oder setze dich hin und atme ganz ruhig. Schließe deine Augen und lade die Angst/Emotion zu dir ein. Bitte sie zu dir zu kommen. Meistens kommt deine Emotion in Form eines inneren Anteils zu dir, dieser Anteil kann sich in männlich – weiblich – Fabelwesen, in alles Mögliche kleiden. Erschrecke nicht und lade deine Emotion weiter zu dir ein. Sag ihm, dass er in einem vergangenen Ereignis entstanden ist und du heute nicht mehr die oder derjenige von damals bist. Nehme in an die Hände oder umarme ihn. Frage ihn was er braucht und gebe es ihm dann. Meistens ist es nur gesehen werden (Anerkennung). Erlaube ihm wieder zu dem zu werden, was es ursprünglich war (Liebe, Vertrauen etc) und nehme ihn ganz auf und an. Stelle dir vor wie er sich auflöst und nur farbige Energie übrig bleibt, die in dich hineinfließt. Erlaube dass es geschehen darf.

Übung

Schreibe auf ein großes Blatt, wo du meinst ein Problem mit zu haben bzw es eventuell nicht integriert oder aber weit davon entfernt zu sein zB. Liebe, Leichtigkeit, Verbindung, Fülle und und und. Du kannst auch den Namen deiner Dualseele auf das Blatt schreiben oder aber auch den Aspekt, wo du glaubst dass er fehlt um deiner Dualseele nahe sein zu können. Lege dieses Blatt auf den Boden. Nun entferne dich so weit von dem Blatt wie es sich richtig anfühlt. Drehe dich nun um und schaue in Richtung Blatt.

Lasse nun in dir den Widerstand hochkommen. Das was dich daran hindert einen Schritt auf das Blatt/Aspekt/Person zuzugehen. Nehme eine Hand, mit der Handfläche nach oben und stelle dir vor in deiner Hand liegt eine durchsichtige dehnbare Kugel. Fokussiere dich ganz auf deinen Körper, deine Gedanken und Gefühle. Was zeigt sich dir? Wenn du wüsstest was dich davon abhält noch einen Schritt zu gehen, was wäre es? Entscheide dich, das alles was du nun wahrnimmst, zB Angst vor Konsequenzen, Starre, Schmerz etc (das kann sehr facettenreich sein) in die Kugel, in deiner Hand fließen zu lassen. Die Kugel ist magnetisch und zieht diese Energien/ Strukturen/ Glaubenssätze praktisch aus dir heraus. Alles fließt locker und leicht in diese Kugel. Nehme nun wahr wie die Kugel sich verändert. Ob sie schwerer wird und welche Farbe sie nun hat…behalte die Kugel nun in deiner Hand.

Fokussiere dich jetzt auf deine andere Hand. Auch dort hast du nun eine durchsichtige Kugel. Dort bestimmst du, die Energien aufzunehmen die du brauchst. All die Energie die fehlt. Lasse alles hineinströmen. Schaue nun auch wie diese Kugel sich anfühlt und welche Farbe sie hat. Entscheide dich für diese Kugel und dieser volle Kraft zu geben. Nun führe beide Hände und beide Kugeln zusammen.

*Indem du beide Energien zusammenbringst, gibst du die Möglichkeit der Verbindung. Durch die Verbindung kann nun die „störende Energie“ transformiert/harmonisiert werden. Denn die schwerere niedrig schwingendere Energie wird sich immer der hochschwingenden anpassen. Wir halten unsere Energien jedoch in uns getrennt, da unser Ego uns weismachen möchte, dass die hochschwingende Energie zerstört wird, damit wir nicht in unsere Kraft kommen und das Egoselbst weiterhin die Kontrolle behalten kann.*

Beide Energien fließen nun zusammen und werden zu einer Energie. Entscheide dich, was du Leben willst. Du erlaubst, das die Energie wieder das werden soll was sie im Ursprung war, zu deinem allerhöchsten Wohle. Beide Kugeln verschmelzen zu einer Kugel und die Energie ist nun wieder vollständig transformiert. Nun lasse die Energie wieder in dich hinein fließen. Meistens ins Solarplexus. Sage dir dass es bleiben und wirken darf. Nun gehe den Schritt, den du gehen kannst, weil du das harmonisiert hast. Bleibe wieder stehen und schaue nun was sich als nächstes in dir als Widerstand zeigt. Widerhole den oben beschriebenen Vorgang. Bis du einen Schritt auf das Blatt machen kannst. Dort gehe ganz in die Akzeptanz.

Übung – Verantwortung übernehmen

1. Wenn ich wüsste in welchem Thema meine Kraft am meisten gebunden wäre, in welchem Bereich/Thema wäre es?

 Antwort:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nehme dir ein großes Blatt.

Male deine Position auf! Welche Farbe hat deine momentan allgemeine Position?

Wie groß oder klein bist du da? Male es auf! Mache Kreuzchen wo du meinst, dass dort eine Person hinkommt. Denke noch nicht über die Personen nach. Mache erstmal spontan nur Kreuzchen. Ein Kreuzchen wird sich sicherlich auch als deine Dualseele herausstellen ;-). Höre erst auf, wenn du meinst dass du alle hast.

* Schaue nun auf das Kreuzchen was dir am nächsten ist. Schreibe noch keinen Namen rein. Welche Farbe hat diese Position und ist derjenige groß oder kleiner? Gehe ganz damit in Resonanz!
* Für was ist diese Person zuständig?
* Was bekommst du von ihr und was gibst du eventuell?
* Mit welchem Thema hat diese Person in deinem Leben zu tun?
* Was kannst du gut, dadurch dass die Person da ist?  Was kannst du nicht?
* Welche Emotionen löst sie in dir aus? Welche Verantwortung hast du dort abgegeben?
* Schreibe das alles ganz spontan auf. Das erste was dir in den Sinn kommt.
* Wie würde es dir gehen wenn du es wieder in deine Verantwortung nehmen würdest?
* Welche Fähigkeit bzw. welches Talent hat diese Person aus der Wahrheit heraus und was in dir, welche Energie, welche Facette, würde davon profitieren, wenn diese Verbindung völlig frei wäre?
* Mache ein extra Blatt  und male da ein Symbol /Farbe /Talent auf, welches diese Person präsentiert!
* Auf welcher Position müsste diese zu deinem und ihren Wohle eigentlich sein? In welche Richtung würde sie schauen?  Schreibe den Namen der Person nun auf.
* Werde dir voll bewusst für welches Thema diese Person steht und nehme die Energie/Farbe und die Verantwortung voll zu dir zurück. Schaue in deinem Herzen was du wirklich für sie empfindest. Verabschiede dich gegebenenfalls von ihr, falls die Verbindung nicht zu deinem höchsten Wohle ist. Sieh dir dein Thema an und wenn  die Verantwortung wieder bei dir liegt, wie wäre dann die Wahrheit über dieses Thema? Was hast du darüber gedacht /
* Welche Urteile hast du gefällt und stimmt es überhaupt?  Wie könnte es stimmiger sein? Wie könntest du gut damit umgehen? Du entscheidest.

Nehme nun das nächste Kreuzchen/ Person!!!!

Wenn das alles fertig ist und  über die ein oder andere Person noch Unklarheiten herrschen oder du dich mit Personen noch befassen möchtest, die nicht dabei waren.

* Nehme die Person mit der du dich noch befassen möchtest!
* Wenn du wüsstest, was dich mit dieser Person verbindet, was wäre das?

( Beispiel…….altes Karma, Schmerz, Wut, Trauer, Einsamkeit, Verlust, Schuld, Pflicht, Sorge, Liebe, Treue etc.)

Was wäre das schlimmste was diese tun könnte? Immer den Fragen folgen und dann weiter  mit warum etc. Was braucht diese Verbindung? Was fehlt mir, das ich diese Verbindung habe? Wo ist das was mir fehlt?

Du weißt ja, dass wir aus traumatischen Ereignissen Strategien kreieren bzw. kreiert haben, von denen wir oft nicht mehr wissen und diese dann unbewusst weiter wirken. Strategien/Programme etc. kann nur das Ego/Verstand erschaffen. Also vervollständige spontan. So wie bei der ersten Übung.

* Wenn ich wüsste, was mir diese Strategie bringen soll, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, wie ich darauf gekommen bin, dass es mich glücklich machen würde, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, wen ich damit zu besiegen suchte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, was ich mir damit beweisen wollte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, vor welcher Angst ich mich damit beschützen wollte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, welche Ausrede mir dies geben würde, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, welchen Teil von mir ich damit unter Kontrolle bringen wollte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, womit ich Recht behalten wollte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, wen ich auf diese Weise kontrollieren wollte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, welche Schuld ich damit abtragen wollte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, an wem ich mich rächen wollte, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Erkenne, dass diese Strategie/Programm eine Fehlentscheidung war und treffe nun neue Entscheidungen!!!!

Bei Angst, Wut usw, vervollständige die Sätze……..

* Ich habe Angst das/vor\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, wie alt ich war, als ich diese Angst das erste mal spürte, wäre ich wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Jahre alt gewesen.
* Wenn ich wüsste, wer anwesend war, als dies geschah, wäre das wahrscheinlich\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, aufgrund welcher Erfahrung ich diese Angst bekommen habe, wäre das\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, woran diese Angst mich heute hindert, wäre das\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, wo diese Angst in mir sitzt und welche Farbe sie hätte, wäre es\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, auf was ich diese Angst heute im außen projeziere, wäre das\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* Wenn ich wüsste, was meine Angst bräuchte, wäre das\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Sich der Angst zuwenden und geben was diese braucht.

*Übung*- Glaubenssätze

*Für die Arbeit mit dem Kunden*

Nehme die ein Blatt und vervollständige folgende Glaubenssätze. Ganz spontan ohne zu überlegen. Mit dem ersten was in den Sinn kommt.

Ich glaube meine Dualseele ist…………………………… je 4mal untereinander

Ich glaube ich bin……………………………..

Ich glaube Partnerschaften sind……………………………

Ich glaube die geistige Welt ist …………………………………

Ich glaube Liebe ist…………………………….

Ich glaube die Welt ist…………………………………………………

Ich glaube das Leben ist……………………………………………

Das könnt ihr individuell gestalten. Nun stelle dich in den Raum. Nun mache dir den Glaubenssatz voll bewusst indem du anfängst zu fragen…..gefragt wird mit – weil oder warum Fragen – Die Welt ist schlecht weil………….. (nehme das am besten auf dein Handy auf) egal was du antwortest…..du fragst sofort weiter…mit warum/weshalb/weil oder – und dann - mache das solange bis sich die Ursache und Zusammenhänge, wie oder wodurch der Glaubenssatz übernommen wurde und was er rechtfertigt. Nun stelle dir vor das du in einer großen Blase stehst…..In dieser Blase ist dieser Glaubenssatz mit all der Energie die du gerade offensichtlich hast werden lassen. Gebe nochmal wieder was du empfindest und wie es dir nun in dieser Blase geht. Wovon hält diese Glaubenssatzblase dich in deinem Leben ab? Was kannst du alles nicht leben, weil du diesen Glaubenssatz hast. Während du in der Blase bist….erlaube dir die Welt außerhalb der Blase wahrzunehmen. Frage dich, ob du dir sicher sein kannst, zu 100% sicher ist das der Glaubenssatz wahr ist….nun widerlege diesen Glaubenssatz, indem du positive Aspekte benennst die sich außerhalb der Blase manifestieren. Schau mal ob es nicht sein kann, dass die Welt ganz leicht ist wenn du fröhlich bist…kann es sein das es ansteckend ist und alle Menschen in deiner Umgebung auch fröhlich werden (dem ursprünglichen Glaubenssatz entsprechend umformulieren) ….transportiere das alles in Gefühlen und Farben. Wie nimmst du nun die Energie außerhalb der Blase wahr und was könntest du alles wenn du das lebst und dieses wahrer wäre. Nun entscheide dich. Durchstoße die Blase mit beiden Händen und gehe einen großen Schritt aus der Blase. Nehme nun die Erleichterung oä wahr. Gehe ein paar Schritte weiter in die neue Energie und verinnerliche diese.

Übung

Nimm ein Blatt Papier und schreibe Sätze auf, die dir selbst gut tun, dich in dem Dualseelenprozess bestärken könnten. Achte darauf dass die Sätze mit - Ich – beginnen. Natürlich sollten diese positiv formuliert werden. Sie sollten für dich konkret vorstellbar sein oder dich emotional ansprechen.

*Beispiel*

* Ich vertraue mir / Ich lerne mir zu vertrauen
* Ich nehme mich an , so wie ich bin
* Ich bin froh, dass es mich gibt
* Ich kann das
* Ich liebe etc

Schließe deine Augen und werde dir des ersten (oder einen anderen Satz) stärkenden Satz bewusst.

Sprich nun innerlich diesen Satz. Tue es in deiner Vorstellung möglichst mit einer tiefen Stimme, so als ob du etwas mit dem Brustton der Überzeugung sagen würdest.

Spüre dem Satz nach, den du gesprochen hast. Stelle dir vor, er würde deinen ganzen Körper durchziehen und schließlich Wirklichkeit in deinem Leben werden. Erlebe zunächst ganz intensiv, wie es ist wenn der selbst stärkende Satz in deinem Leben Wirklichkeit geworden wäre: Was würde ich dabei fühlen? Was würde ich tun? Mit wem wäre ich in Kontakt? Wie sähe mein Leben aus - was wäre anders?

Spreche nun den Satz innerlich abermals und schaue auf alle das was dich daran hindert, den Satz mit Überzeugung zu sagen. Fokussiere dich nun auf deine Hindernisse die dir im Weg stehen – Gedanken, Gefühle, Widerstände etc….lasse dort die Energie deines stärkenden Satzes hineinfließen und spüre die Veränderung.

Abschließend verlasse gedanklich deinen Körper und betrachte dich von außen, wie du dabei bist, dieses neue Lebenskonzept zu leben. Achte auf die nun auf die äußerlichen sichtbaren Merkmale und entscheide dich.

Natürlich könnt ihr diese Übungen auch zu weit machen.

Viel Spaß dabei……