

Eine einfache Übung für energetischen Schutz



STELL DICH RUHIG HIN
ODER SETZE DICH BEQUEM HIN.
ATME EIN PAAR MAL RUHIG UND BEWUSST EIN UND
AUS, BIS DU GANZ BEI DIR ANGEKOMMEN BIST.
LENKE DEINE AUFMERKSAMKEIT IN DEIN HERZ-
ZENTRUM.
STELL DIR NUN VOR, WIE SICH UM DICH HERUM EIN
SANFTES, SCHÜTZENDES ENERGIEFELD BILDET –
WIE EINE KLARE, LIEBEVOLLE HÜLLE AUS LICHT.
DIESE HÜLLE IST FLEXIBEL UND LEBENDIG.
SIE SCHÜTZT DICH, OHNE DICH ZU TRENNEN.
NUR DAS, WAS DIR GUTTUT, DARF ZU DIR
DURCHDRINGEN.
ALLES ANDERE BLEIBT LIEBEVOLL AUSSERHALB.
DU KANNST DIR DAFÜR EINE FARBE WÄHLEN, DIE
SICH FÜR DICH STIMMIG ANFÜHLT.
BLEIBE EINEN MOMENT IN DIESER WAHRNEHMUNG
UND SPÜRE, WIE DU BEI DIR BLEIBST –
KLAR, RUHIG UND VERBUNDEN MIT DIR SELBST.

