

ERDUNG

STELL DICH BARFUSS AUF DEN BODEN UND SPÜRE BEWUSST DEN KONTAKT UNTER DEINEN FÜSSEN. ATME RUHIG UND ACHTSAM EIN UND AUS. LENKE DEINE AUFMERKSAMKEIT ZU DEINEN FUSSSOHLEN UND STELL DIR VOR, WIE SICH DORT EINE VERBINDUNG ZUR ERDE ÖFFNET. LASS NUN BEDINGUNGSLOSE LIEBE VON MUTTER ERDE ÜBER DEINE FUSSSOHLEN IN DICH HINEINFLIESSEN – GANZ SANFT, NÄHREND UND SELBSTVERSTÄNDLICH. VIELLEICHT ZEIGT SICH DABEI EINE FARBE, ODER DU NIMMST SIE EINFACH WAHR, OHNE ETWAS DAFÜR TUN ZU MÜSSEN. GLEICHZEITIG SPÜRST DU, WIE DEINE FUSSSOHLEN TIEFE WURZELN IN DIE ERDE SCHLAGEN. DIESE WURZELN GEBEN DIR HALT UND TRAGEN DICH. ALLES, WAS DICH BELASTET – ANSPANNUNG, GEDANKEN ODER ZU VIEL AUFGENOMMENE ENERGIE – DARF ÜBER DIESE VERBINDUNG GANZ LEICHT IN DIE ERDE ABFLIESSEN. DIE ERDE NIMMT ES AUF UND WANDELT ES. DEIN ATEM BLEIBT RUHIG UND GLEICHMÄSSIG, WÄHREND DU MEHR UND MEHR BEI DIR ANKOMMST.

