

Reinigung - Erdung - Schutz

Anleitung

Stelle dich hüftbreit hin. (Gerne Barfuß). Dein Rücken ist gerade und du stehst sicher und geerdet. Schließe deine Augen.

Mit jeder Einatmung nimmst du Ruhe, Entspannung und Kraft in dir auf. Mit jeder Ausatmung lässt du Unruhe, Gedanken und Stress einfach wie Wolken am Himmel vorüberziehen. Jetzt in diesem Moment sind sie nicht wichtig.

Atme ruhig und entspannt. Jetzt stell dir einen goldenen Wasserfall vor, welcher über dir erscheint..... Der Wasserfall ergießt sich sanft von oben auf dich..... Du spürst wie die klare, reine Energie des Wasser alles aus deinem Energiefeld reinigt was nicht zu dir gehört & nicht mehr dienlich ist.

Du nimmst eine Leichtigkeit wahr, dein Körper wird immer freier und alles Belastende löst sich aus deinem System. Wandere mit der Aufmerksamkeit zu deinen Fußsohlen - verbinde dich bewusst mit Mutter Erde - stell dir vor wie aus deinen Fußsohlen Wurzeln bis tief in die Erde hinein wachsen... immer tiefer..... und tiefer...

Dein Stand wird stabiler, du fühlst dich gehalten und sicher. Lege jetzt eine Hand auf dein Herzchakra - auf die Mitte deines Brustkorbs. Dort in deinem Herzen ist ein kleiner Funke. Verbinde dich mit ihm und lasse das kleine Licht immer größer werden. Es nimmt deine ganze Handfläche ein und wird immer größer und größer, breitet sich über deinen kompletten Brustkorb aus und wird größer und strahlender. Lass das kleine Licht, dein Licht leuchten bis es deinen ganzen Körper aufnimmt...

Und jetzt noch ein wenig mehr... breite deine Arme aus, bis die Lichtkugel deine Hände erreicht hat. Spüre wie sich dein Licht mit Leichtigkeit über dir ausbreitet, dich schützend und geborgen einhüllt. Spüre ihr Strahlen, ihre Liebe ihr Leuchten... das ist dein Licht! Diese Lichtkugel schützt dein Energiefeld gegen all das was nicht zu dir gehört, in ihr kannst du dich sicher und geborgen fühlen. Nichts Negatives kann durch sie zu dir durchdringen. Nur Positives, Licht und Liebe kommen zu dir hindurch.

Spüre noch ein paar Atemzüge dieses wundervolle Licht, diese Kraft und unendliche Liebe... die Liebe zu dir selbst... die oft im Verborgenen zu liegen scheint.. Sie ist da... ganz für dich da!

Atme noch ein, zwei Atemzüge in dein eigenes Leuchten und komme jetzt langsam im Hier und im Jetzt wieder ganz erfrischt, gestärkt und geschützt an.

Bedanke dich im Stillen bei dir selbst, das du dir diese wertvolle Zeit für dich genommen hast.