



Wandlungs- und Umstrukturierungsprozess

Legt Euch am besten für diese Energieübung hin, insgesamt müsst Ihr dafür einen Zeitraum von 20-30 Minuten einplanen, um diese Übung durchzuführen:

.....

Atmet bewusst in Euren Körper.

.....

Erlaubt Euch nun vollkommen zu entspannen, beobachtet wie der Atem fließt, wie er kommt und geht und lenkt nun Euren Atem durch Eure bewusste Aufmerksamkeit.

.....

Atmet zuerst in Eure Füße und Beine, solange bis Ihr das Gefühl habt, dass Eure Füße und Beine vollkommen von neuer, klarer und reiner Energie durchdrungen sind und sich dadurch mehr und mehr entspannen.

.....

Wandert so nach und nach durch Euren gesamten Körper – durch Euer Becken,

.....

Euren unteren Rücken,

.....

Euren Brustkorb und oberen Rücken,

.....

bis hoch zu Eurem Nacken,

.....

Euren Armen,

.....

Hände und Eurem gesamten Kopfbereich.

.....

Lasst Euch dabei die Zeit, die Ihr dafür braucht um Euch ganz entspannen zu können, solange bis Euer gesamter Körper vollkommen von neuer, klarer und reiner Energie durchdrungen ist.

.....

Erweitert nun diese Atmung, indem Ihr Euren gesamten Körper atmet und Euren Körper geatmet sein lasst und seht dabei wie sich die klare Energie über Euren Körper hinaus ausdehnt.

.....

Seht Euch eingebettet in klare, reine Energie – bei manchen von Euch kann sich dies in einem weiß-schimmernden Licht zeigen, bei anderen wiederum erscheint diese klare Energie eher bläulich – was sich auch zeigt hat seine Berechtigung und Stimmigkeit.

.....

Erlaubt Euch die Atmung und der/die Geatmete zu sein.

.....

.....

Atmet diese Kraft in Euer gesamtes Sein und erlaubt Euch nun zu bekräftigen:

„Ich bin nun bereit all das hinzugeben, was mich noch daran hindert wahre Fülle und stetige Versorgung in meinem Leben zu erfahren.

.....

Ich bin gewillt, mich konsequent auf die Fülle des All-Einen auszurichten.

.....

Ich erbitte Rückkehr in mein wahres Sein, das niemals getrennt war.

.....

Ich erlaube mir nun zurückzufinden in die wahren Verhältnisse zu dem EINEN alles durchdringenden Sein und Leben, das mich erschaffen hat, von dem ich ein ungetrennter Teil bin und das mich in jedem Moment versorgt.

.....

Ich bin nun bereit, alle trennenden Irrtümer dem Höheren Geist zu übergeben, im Wissen dass er sie in seinem Lichte zu erlösen weiß.

.....

Ich bitte um Vergebung all dessen, was mich in der Erfahrung von Trennung hält.

.....

Erlaube Dir loszulassen

.....

Ich bin nun bereit mich mit der höheren Intelligenz meines Seins wieder zuverbinden und mich wieder in die Wirklichkeit des EINEN einzugliedern, um im Einklang mit meinem wahren Wesen zu wirken, mich als Mit-Schöpfer meiner Realität anzuerkennen und meine Verantwortung anzunehmen.

.....

Ich danke meinem wahren Sein und allem was ist für die Rückkehr in die wahren Verhältnisse der vollkommenen Fülle und Versorgung und bin bereit andere in Liebe an meinem Reichtum teilhaben zu lassen.

.....

So sei es.

Ich danke dafür in tiefer Liebe“

Erlaube Dir nun bewusste Dankbarkeit und Wertschätzung Dir selbst und Allem-Was-Ist gegenüber zu spüren.

.....

Erlaube Dir das Gefühl der Liebe in allen Deinen Zellen zu spüren und fühle Dich willkommen in dem Schoß des EINEN – fühle die Liebe des göttlichen Elternpaares, das Dich nun als das geliebte Kind, das Du immer warst in Ihre Arme schließt.

.....

Spüre diese Liebe mit allem was Du bist, spüre Versorgung in alle Deinem Zellen.

.....

Du bist geliebt, so wie Du bist – in all Deiner Einzigartigkeit und Schönheit und in jedem Moment mit allem versorgt ~ lasse dieses Gefühl Dich tief durchdringen.

..... Lasse Dir dafür die Zeit die Du brauchst

Kehre nun nach und nach langsam wieder zurück und nehme diese Erfahrung mit in Deinen Alltag.

.....

Nehme nochmals wahr wie jede Deiner Zellen von dem Gefühl der Liebe und Versorgung durchdrungen sind.

.....

Atme Dich zurück in Deinen physischen Körper und spüre wie Du nach und nach wieder ausbalanciert, klar und erfrischt in Deinem Alltags-Bewusstsein ankommst.

.....

Strecke und dehne Dich nochmals, bevor Du Dich wieder Deinen Aufgaben widmest.

.....

Diese Erfahrung wird Dich verändern und je mehr Du Dir erlaubst, Dir der wahren Verhältnisse gewahr zu sein und Dich der wahren Fülle des Seins hinzugeben und Deine Verantwortung dabei voll und ganz annimmst, desto deutlicher wird sich dies in Deiner äußeren Realität widerspiegeln.

Du kannst diese Übung in regelmäßigen Abständen wiederholen und Dich dabei nach und nach von Deiner inneren Intelligenz führen lassen, wie Du sie Deinen Bedürfnissen, Themen und Anliegen gemäß individualisierst.

In tiefer Liebe



Namastè