

Hier eine Übung, für dein Körper hören:

Hilfreich für das Körper hören ist es, dich in einen entspannten Zustand zu begeben.

Wenn du kannst, meditiere oder Atme tief einige Male aus und ein. Gerne kannst du eine meiner Meditationen (bitte Link auf den Shop einfügen) auf dein Handy downloaden und damit einen wunderbaren entspannten Zustand erreichen. Erst dann:

Denke an eine Situation die dich gerade beschäftigt, dich nicht schlafen lässt oder immer wieder im Kopf herumschwirrt.

Vielleicht hat dir das Leben Situationen vorgespielt, mit denen du Frieden schließen möchtest.

Denke daran und spüre, wo in deinem Körper hat sich dieses Thema festgesetzt?

Meistens beginnt der Körper sofort dir ein Enge, einen Druck oder ein anders unangenehmes Gefühl zu übermitteln. Frage dich:

- Wo spürst du in deinem Körper die Resonanz oder ein Körperecho deiner Emotion?
- Wie spürst du diese körperliche Empfindung? Ist es eine Art Druckgefühl, ein Ziehen, Wärme, Kälte oder eine andere Empfindung an einer Stelle deines Körpers? Oder nimmst du gar nichts wahr?
- Konzentriere deine Wahrnehmung auf die Stelle im Körper.

Lasse den ersten Impuls in dir zu, und stelle dir folgende Fragen.

Ist das Gefühl, das du empfindest, ein altes oder ein neues Gefühl?

- Altes Neues

Gehört dieses Gefühl dir oder hast du es von jemanden anderen übernommen?

- Meines Übernommen

Bist du bereit es zu transformieren und loszulassen?

- Ja Nein

Gibt es daraus für dich noch etwas zu lernen

- Ja Nein

Bist du bereit, dieses Gefühl völlig loszulassen?

- Ja

Wenn du deine Antworten in dir klar hast, beginne dein eigenes elektromagnetisches Feld zu ändern und zu entwickeln– es strahlt ab - auf dich und andere!

NeinEs dauert weniger als zwei Minuten, um geistiges, emotionales und körperliches Gleichgewicht zu erreichen.

- Machen dir eine Liste der Dinge, die du schätzt von Menschen, Orten, Aktivitäten und Haustieren. Suche das Positive in der Situation die dich bewegt. Du findest in jeder Situation auch die Aspekte die gut sind.
Wähle zwei positive Blickwinkel davon aus und halte diese während des Tages in deinem Herzen wach. „Tue so als ob diese Erfahrung heute ganz präsent ist“ .
- Gönn dir bewusst zwei oder drei Pausen täglich in deiner Arbeit, in der Schule, oder während der Rückkehr nach Hause, eventuell vor dem Schlafengehen, um deine innere Mitte zu finden. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich um Ihr Herz. Jenen Bereich in der Mitte der Brust. Achte auf deine Herzatmung, aktiviere immer wieder ein positives Gefühl in dir.
- Lassen dabei deine positiven inneren Bilder und Emotionen vorbeiziehen und versuche, das positive Gefühl erneut zu erleben.

Es benötigt viel Innenschau und lernen achtsam zu fühlen. Überprüfen und die Zeichen und Signale des Körpers wahrzunehmen. Behutsam mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Eine Beziehung zu sich und seinen wahren Wesen aufzubauen. Sich mit positiven Bildern auszustatten und sein inneres Navigationssystem als liebevoll zu erfahren, das uns wachsen hilft .