



Seelenfrieden

B-0043

Ein Thema beschäftigt dich, lässt dich nicht zur Ruhe kommen? Gedanken, die sich im Kreis drehen, Erinnerungen an Situationen, wo du etwas anders hättest machen sollen? Vielleicht hättest du besser mal was gesagt, hättest Courage gezeigt oder hättest geschwiegen ... Vergangen ist vergangen! Aber darauf kommt es auch gar nicht an. Die Lehre, die du aus einer unbefriedigenden Situation ziehst, ist wichtig. Das Richtige zu erkennen und sich künftig daran zu orientieren. Du hast erkannt, nun lass los.

Übung: Schau das Bild an und stelle dich gedanklich in einen Strahl aus grünem Licht. Bade darin, als stündest du unter einem Wasserfall, dessen grünes Wasser dich vollkommen reinigt – äußerlich und vor allem innerlich. Spüre, wie das grüne Licht dich völlig durchdringt, wie alle negativen, dich beunruhigenden Programmierungen aufgelöst werden. Dein Herz wird auf diese Weise geheilt und deine Seele kann Frieden finden. Schicke anschließend einen weißen Lichtstrahl der Selbstliebe in dein Herz. Verzeihe dir und liebe dich.

Affirmation: Ich habe das Richtige erkannt und lasse Vergangenes los. Erkenntnis ist der Sinn des Lebens.



Dankbarkeit entwickeln

B-0391

Unzufrieden? Du nimmst das Leben mit all dem Schönen um dich herum, all den Segnungen als selbstverständlich? Du kannst dich an nichts mehr erfreuen? Vielleicht kannst du nicht haben, was du möchtest und magst nicht was du hast? Auf jeden Fall wäre ein Bewusstseinswandel anzustreben. Mache einmal Inventur und schau, was du alles an Schönerm und Gutem hast. Schreib es dir auf ein Blatt Papier ... Beginne bei den Menschen, die dich begleiten ... Sieh dich um, in deinem Leben. Da ist so viel, wofür du dankbar sein solltest. Mal einen Blick darauf zu werfen und von Herzen dankbar zu sein, ist eine gute Übung, Freude in dein Leben zu bringen. Und ich bin überzeugt, da findet sich eine ganze Menge!

Übung: Schau das Bild an und atme Gelb tief in deinen Bauch ein. Spüre, wie das gelbe Licht dich mit jedem Atemzug mehr erfüllt. Spüre die Wärme. Sie strahlt aus, erhebt dich. Nun rufe dir all das Gute ins Bewusstsein. Sage in Gedanken mehrmals hintereinander:

Affirmation: Ich bin so glücklich und dankbar für die lieben Menschen und das Gute in meinem Leben.