



### Lichtblick

C-0239

**Gefühl:** Die Sonne geht in deinem Herzen auf. Spüre die Wärme, wie sie nach allen Seiten ausstrahlt.

**Erklärung:** Oft ist das Leben trostlos. Zu viel Belastendes und kein Ende in Sicht. Erschaffe dir einen Lichtblick. Empfände das Gefühl nach, wie es ist wieder glücklich zu sei. Das Bewusstsein kann nicht zwischen real und Vision unterscheiden. Glückshormone werden ausgeschüttet. Dies hebt dich aus der Betrübnis, gibt Kraft.

**Vision:** Schau das Bild an und atme reinigendes Blau in dich ein. Spüre, wie mit jedem Atemzug mehr dein Körper von Blau erfüllt ist, das alles Bedrückende in sich auflöst. Dann siehst und spürst du, wie ein gleißend weißer Lichtstrahl sich auf dich herabsenkt, dich vom Scheitel her erfüllt, dein 3. Auge öffnet. Es wird licht in dir. Goldene Partikel schweben im Lichtstrahl, verdichten sich in deinem Solarplexus. Vielleicht hast du auch eine konkrete Vorstellung, was dich erfreuen könnte. Stell dir in allen Details vor, was du erreichen möchtest, als hättest du es schon erreicht. (Zielvision Seite 7).

**Farb-Lichtstrahl:** blau und weiß/gold

**Affirmation:** Göttliches Licht vertreibt die Dunkelheit.



**A-0333**

### **Hochgefühl**

**Gefühl:** Energie steigt, von deinem Bauch aus, spiralförmig in dir hoch.

**Vision:** Schau das Bild an und stelle dich in einen grünen Lichtstrahl. Er reinigt dich, transformiert und heilt all deine Sorgen und Ängste, so dass du wieder frei wirst, dich öffnen kannst, Kraft schöpfen kannst um die Aufgaben des Lebens zu meistern. Hochgefühl, bedeutet einen hohen Energielevel zu haben, dich energetisiert zu fühlen und somit leistungsfähig und glücklich zu sein.

Nun stelle dich gedanklich in den goldgelben Energiestrahle. Atme goldgelbes Licht in deinen Bauchraum ein, bis du dich völlig energetisiert fühlst. Visualisiere, wie der gelbe Teil des Bildes sich in deinem oberen Bauchraum befindet, wie er sich zu drehen beginnt und die Energie schraubenartig in dir nach oben dreht, wie deine Atmung sich beschleunigt und ein euphorisches Hochgefühl in dir erzeugt.

Nutze nun die so erzeugte Kraft!

**Farb-Lichtstrahl:** grün und gelb

**Affirmation:** Ich weiß, dass ich alles schaffen kann. Unendlich viel Energie steht mir zur Verfügung.