



Lernfähigkeit

A-0395

Oberstes Ziel unseres Lebens ist es, sich höher zu entwickeln. Idealerweise lernen wir nicht nur in der Schule bzw. durch unsere Sozialisierung in der Kindheit, auch im Alltag, aus den verschiedensten Situationen, auch aus Konflikten und scheinbaren Niederlagen. Manches beeindruckt uns, manches verstört uns. Wir ziehen unsere Schlüsse daraus, lernen und entwickeln uns damit weiter. Mit dieser Sicht der Dinge fällt es uns leichter, diese Themen in Frieden los zu lassen.

Allerdings gibt es auch erfahrungsresistente Zeitgenossen, die hundertmal mit dem Kopf gegen die Tür rennen und nichts daraus lernen, immer wieder die selben Themen präsentiert bekommen.

Übung: Schau das Bild an, nimm das Gelb in dich auf, atme es ein, spüre, wie sich die helle Energie in deinem Bauchraum ausbreitet, immer höher und höher steigt, mit jedem Atemzug, schließlich auch deinen Kopf erfüllt. Spüre, wie es dich erleuchtet, dich somit von alten, verfestigten Sichtweisen und Beschränkungen befreit, dich aufnahmefähig macht für Neues, Besseres.

Affirmation: Ich bin achtsam und geistig beweglich, ich lerne im Alltag und entwickle mich weiter.



Pläne umsetzen, verwirklichen

A-0187

Der Plan steht. Er ist detailliert durchdacht. Das hat viel Energie in Anspruch genommen.

Übung: Schau das Bild an. Atme die grüne Farbenergie ein. Spüre, wie sie sich im Brustbereich ausbreitet. Mit jedem Atemzug wächst diese grüne Energiekugel größer und größer. Sie gibt dir Ruhe und unendlich viel Herzenskraft, deinen Plan in die Tat umzusetzen. In Phase 2 atmest du dann die violette Energie in deine Wirbelsäule ein. Spüre, wie sie durch die Nase, über Stirn, Scheitel, Hinterkopf, an der Halswirbelsäule, dem Rücken entlang, Kreuzbein, Steißbein und vorne mittig über den Nabel nach oben, Herz und Kehle bis zur Stirn hinauf läuft, dort vereinigt sie sich mit der violetten Energie des neuen Atemzuges und zieht weiter die Energiebahn hinten hinunter, vorne hinauf und mit jedem Mal wird der Energiefluss stärker. Nun visualisiere wie deine Persönlichkeit sich stabilisiert, wie Durchhaltekraft Einzug hält. Stell dir in allen Details vor, wie du dein Werk vollendest. Freue dich, lass dich von diesem Hochgefühl tragen und setze dann deinen Plan in die Tat um. (Tägl. morgens begleitend in der Umsetzungsphase praktizieren).

Affirmation: Mit Ausdauer arbeite ich an der Umsetzung meines Planes. Ich habe Erfolg.