



ÖFFNUNG DER HERZBLUME – VISUALISIERUNGSÜBUNG

1. Setze oder lege dich ruhig an einen ungestörten Ort und atme tief ein und aus!
2. Konzentriere dich auf dein 4. Chakra (Brust, Bronchialbaum bis nach hinten zum Thorakalwirbel)!
3. Stell dir in diesem Bereich eine Knospe deiner Lieblingsblume vor!
4. Lass in Gedanken diese Knospe, Blütenblatt für Blütenblatt langsam und vollständig aufblühen bis die Knospe zu einer wundervoll, ganz und gar aufgeblühten Blume erstrahlt!
5. Genieße diese Vorstellung einige Zeit und fühle diese LIEBE, die aus dieser zur vollen Blütenpracht geöffneten Blume strömt!
6. Wenn du die Liebe (ein warmes angenehmes Gefühl der Freiheit) fühlen kannst, schick diese LIEBESKRAFT gedanklich durch all deine Körperzellen und durchflute sie damit! (mach dies einige Tage bis es zur Routine und ganz einfach wird, bevor du zu Punkt 7 übergehst)!
7. Wenn du all deine Zellen mit LIEBE versorgt hast, dann schicke sie an alle Menschen die Du liebst! (mach dies wieder ein paar Tage bis es dir ganz leicht fällt, bevor du zu Punkt 8 weitergehst)!
8. Wenn es für dich zur Routine geworden ist deine HERZBLUME zu öffnen und deine Zellen mit LIEBE zu durchfluten und all deine Herzensmenschen damit zu versorgen, dann beginne damit, diese Liebe zu den Menschen zu senden die deine Herzblume zum schließen veranlasst haben, um all diese „alten Wunden“ in Liebe zu heilen!
9. Bedanke dich bei dir selbst und allen Menschen die daran beteiligt sind für die Erfahrungen die du machen durftest und genieße den Liebesenergiefluss so lange du möchtest und nimm dieses Gefühl am besten in den Alltag mit, damit alles einfacher und in LIEBE geschehen kann!
10. Wenn du körperliche Schmerzen verspürst, kannst du einen gezielten Liebesstrahl genau zu der schmerzenden Stelle an deinem Körper senden!

Der unterstützende Erzengel für diese Visualisierungsübung ist der Erzengel CHAMUEL!

VIEL SPASS!!!!!!



VISUALISIERUNGSÜBUNG – ERDUNG

1. Stell dich auf die Erdungsplatte, schließe die Augen und atme ein paar mal tief ein und aus!
2. Stell dir vor, wie kräftige Wurzeln aus deinen Fußsohlen in die Erde wachsen, immer tiefer und tiefer bis zum Erdmittelpunkt!
3. Wenn du ein Kribbeln an deinen Fußsohlen verspürst, dann gib alles „Belastende“ (Sorgen, Ängste, Stress...) über die Wurzeln an Mutter Erde ab. Lass diese Blockaden einfach aus all deinen Körperzellen über die Wurzeln in die Erde fließen! Merke dabei, Energie folgt dem Gedanken – du brauchst es nur zu denken und es geschieht!
4. Lass dir ein wenig Zeit für diesen Vorgang und bedanke dich, wenn du das Gefühl hast, alles abgegeben zu haben, bei Mutter Erde!
5. Jetzt, wo du frei bist von allen belastenden Energien, stell dir vor wie du dir die Kraft aus dem Mittelpunkt der Erde durch die Wurzeln in deinen Körper ziehst, von den Fußsohlen, durch die Beine, den Rumpf bis in den Kopf. Diese Erdenkraft durchflutet all deine Körperzellen und versorgt dich mit der wertvollen und für uns Menschen lebensnotwendigen Erdenergie!
6. Bedanke dich bei Mutter Erde für die wertvolle Energie!!!!!!!!!!!!!!