

Du bist der Liebe wert.

Die folgende Übung soll dir bewusst machen, dass du der Liebe wert bist und vor allem, dass du nicht alleine bist. Die Schöpfung liebt ihre Schöpfung ohne Ausnahme. Auch wenn du zeitweise glaubst, dass da niemand ist, der sich für dich interessiert – so kannst du doch auf die göttliche Liebe vertrauen, die immer für dich da ist. Versprochen.

Selbstliebe-Übung: „Ich sehe dich“

- Spüre deinen Körper, nimm wahr, wie dein Atem ein- und ausgeht. Gehe mit der Aufmerksamkeit hinunter zu deinen Fußsohlen, nimm wahr, wie die Füße auf dem Boden stehen und du dadurch gut mit der Erde verbunden bist.
- Gehe jetzt mit deiner Aufmerksamkeit nach innen. Konzentriere dich auf die Mitte deiner Brust (du kannst auch beide Hände dorthin legen).
- Stell dir vor, dass in deiner Herzmitte ein großer Raum entsteht. Mit jedem Atemzug füllt sich dieser Raum mit rosa-goldenem Licht – der Farbe der allumfassenden Liebe.
- Sieh dich selbst in diesem Raum stehen – entweder in deiner jetzigen Gestalt oder als Kind oder Teenager.
- Sage zu dir selbst aus ganzem Herzen den Satz: „Ich sehe dich!“.
- Beobachte, was nun geschieht. Wie fühlst du dich? Wie reagiert die Gestalt in deiner Herzmitte auf diesen Satz? Freut sie sich oder ist sie skeptisch? Nimm wahr, ohne zu werten.
- Stell dir vor, wie nun aus der rosa-goldenen Energie die Botschaft zu dir fließt: „Ich liebe dich – ich sehe dich, so wie du bist.“ (Wenn du keine Worte hören kannst – stelle dir ein Spruchband vor, auf dem dieser Satz steht)
- Bade noch eine Weile in dieser göttlichen Energie und beende die Übung mit ein paar tiefen Atemzügen.

„Ich sehe dich! – Ich nehme dich vollständig wahr als das, was du wirklich bist – eine göttliche Seele in einem irdischen Körper. ICH SEHE DICH!

Dieser Satz ist wirklich magisch.

Er erreicht die Menschen um uns herum und geht direkt ins Herz. Jeder möchte doch geliebt und angenommen werden, so wie er ist. Jeder möchte gesehen werden.

Auszug aus meinem Buch: „Deine Seele weiß es schon! Heilung für Ego & Co.“