

Tipps und Impulse 11. Folge Heilung

Impuls: Wer ist der wichtigste Mensch in deinem Leben? Hast du dir diese Frage schon einmal gestellt? Wie wäre es denn für dich, wenn die Antwort lauten würde: Du bist der wichtigste in deinem Leben. Ganz einfach deshalb schon, weil du die längste Beziehung deines Lebens mit dir führst. Interessant, oder? Also warum führst dann nicht gleich eine glückliche Liebensbeziehung mit dir Selbst? Und es gibt noch eine Affirmation, die es in sich hat, die lautet: „Ich bin die Liebe meines Lebens“.

Übung: Sanfter Wasserfall- Die reinigende Kraft des Wassers

Wenn das Gedankenkarussell in deinem Kopf mal wieder verrückt spielt empfehle ich folgende Übung: stelle dir vor du stehst unter einem sanften Wasserfall und das Wasser spült alles von dir ab, was schwer ist. Spüre nach einer Weile nach, ob Ruhe einkehrt.

Übung: Die Kraft der heilenden Herzensenergie

Stelle oder setze dich an einen ruhigen Platz, atme einige Male tief ein und aus, lenke deine Aufmerksamkeit dann auf die Mitte deiner Brust. Hier befindet sich das Herz Chakra (es gibt vielerlei gute Literatur zum nachlesen zu den Chakren). Ich verbinde mit diesem Bereich alles was vom Herzen kommt, wie Liebe, Freude, Gesundheit usw. Lege deine Hände auf diesen Bereich mittig der Brust und stelle dir vor, alles was gut tut fließt in deine Hände hinein. Anschließend kommst du mit deinen heilenden Händen mit dir in eine liebevolle, sanfte Berührung.

Übung: Mantra singen oder sprechen

Mantras haben eine heilende Kraft, wie ein gesprochenes oder gesungenes Gebet. Sie haben die Wirkung der Zentrierung und Entspannung nach mehrmaliger Wiederholung. Hier zwei meiner Lieblings Mantras: Ra Ma Da Sa, Sa Se So Hom oder das Mantra OM. Es gibt davon viele unterschiedliche vertonte Varianten .Höre dir einige an und finde deine Lieblingsvariante.

Die Kraft der Heilsymbole

Heilsymbole können viele Lebenssituationen positiv unterstützen. Ich kann dir dein individuelles Heilsymbol erstellen, was du gerade für dich brauchst. Schau dazu gerne auf meine Webseite www.renatereemts-lebensfreude.de

Hier noch weitere hilfreiche Tipps zur Heilung

- Werde dir über deine eigene Geschichte klar und wer du bist
- erkenne deine eigenen Werte
- nehme deine Gefühle und dich selbst ernst
- höre auf deinen Körper, er ist dein Wegweiser

- hole dir Hilfe und Unterstützung, du musst nicht alles alleine können
- informiere dich, was dir gut tut und hilfreich für dich ist
- vergebe dir und anderen
- gestalte dein Leben aktiv und Sorge gut für dich
- sei dir selbst deine beste Freundin

Viel Freude mit den Übungen und gebe mir gerne ein Feedback. Diese Tipps und Impulse stehen zum kostenlosen Herunterladen auf meiner Webseite www.renatereemts-lebensfreude.de für dich bereit und hier findest du auch noch weitere interessante Informationen für dich. Ich würde mich freuen, wenn du weiterhin auch für die nächste Folge von unserem Wechselkurs dabei bist, hier geht es nämlich weiter mit dem Buchstaben S von dem Begriff Wechsel S wie Sexualität in den W.J.