

Tipps und Impulse 14. Folge Loslassen

Ich empfehle in meiner Praxis gerne ein Mittel zum Thema loslassen, das „Doppeltes Loslassen“ heißt. Du kannst es einnehmen oder in dein Aura Feld spüren. Möchtest du mehr Informationen über die Anwendung haben, nehme gerne Kontakt zu mir auf.

Tipp: Ich habe schon mehrfach in den anderen Folgen das Ausschütteln und das Bewegen nach Musik empfohlen. Hierfür eignet sich Trommelmusik hervorragend oder die „Kundalini“ Bewegungsmeditation von Osho. Stelle dir vor du kannst mit dem schütteln alles loslassen, was schwer ist und hinderlich in deinem Leben. Bewege dich einfach wie es dir gefällt, schalte alle Gedanken aus und lass richtig „dampf“ ab.

Übung: Loslassen und Einladen

Stelle dich in eine breite Grätsche stabil an den Boden. Lege deine Hände in Verbindung an dein Herz Chakra an die Mitte deiner Brust. Spüre nach, was du loslassen möchtest und strecke den rechten Arm mit der Hand zur Faust geformt zur rechten Seite lang aus. Öffne die Faust der Hand und stelle dir jetzt symbolisch vor du lässt das los, was du loslassen möchtest. Gleichzeitig nehme in die geöffnet Hand das Neue hinein, was du jetzt einladen möchtest und nehme die Hand zurück zum Herzen, so als wenn du das Neue in dein Herz nimmst. Dann mache das Gleiche mit dem linken Arm. Wiederhole diese Übung einige Male zu jeder Seite so oft du möchtest und spüre der Wirkung nach.