

INNERE BILDER

WANDELKRAFT



WORKBOOK



©DANIELA LAUBER

Aho!

Willkommen zu deinem Ritual - Innere Bilder wandeln

Nimm dir ca. 30 Minuten Zeit, suche dir einen ungestörten Raum, lege dir Stifte zurecht, zünde dir eine Kerze an und wenn du magst nimm dir gerne 5 Minuten für eine Atemmeditation.

Diese hilft dir, klar bei dir anzukommen, dich mit deinem Herzen zu verbinden und den Verstand zur Ruhe kommen zu lassen.

Setze dich dazu bequem und aufrecht hin, habe ein leichtes Lächeln auf den Lippen und atme tief auf 5 in deinen Bauch ein und atme dann langsam auf 5 wieder aus.

Zähle in deinem Tempo, so dass es nicht zu anstrengend für dich wird. Einatmen 1,2,3,4,5 und Ausatmen 1,2,3,4,5,. Das machst du 5 Minute lang.

UDann bist du bereit! Starte offen und neugierig in deine Wandelkraft!

Daniela



DANIELA LAUBER

Ich bin Seelenheilerin, schamanisch Praktizierende und Meditationsbegleiterin.

Ich freue mich, wenn du dich auf meiner Webseite umsiehst, auf meinem YouTube oder Telegram-Kanal vorbei schaust oder wir uns bei einem Ritual, Seminar oder Retreat persönlich oder online begegnen.

DEIN JETZIGES INNERES BILD

Mit welcher Person hast du derzeit kein gutes Verhältnis und was hast du für ein Bild von dieser Person im Kopf? Schließe deine Augen und lasse das Bild aufsteigen. Was siehst du? Wenn du magst, male diese Bild auf:

Wenn du an diese Bild denkst, welche Ängste kommen damit hoch?

Fühlst du dich bei diesem Bild als Opfer, Täter oder Retter und warum?

Dein Ritual

Wenn du oben geannte Frage beantwortet hast:

- Nimm dir Zeit dein altes inneres Bild nochmal klar zu visualisieren und hineinzufühlen
- Atme tief in dich hinein und trifft bewusst die Absicht, diese Vorstellung jetzt für immer loszulassen
- Lasse dieses Bild vor deinem geistigen Auge in Flammen aufgehen, übergib das Bild dem Feuergeist, der dir hilft, es in einer violetten Flamme zu transformieren und aufzulösen
- Wenn du magst, kannst du dein gemaltes Bild dazu auch in einer Kerzenflamme, in einem Kamin- oder Lagerfeuer verbrennen
- Wisse, dass dieses Bild rein mit deiner Absicht deinen Energie- und Mentalkörper nun verlässt



Danach überlege dir, wie du diese Person in Zukunft sehen möchtest:

- Welchen Gesichtsausdruck gibst du dieser Person?
- Welche Geste hat die Person jetzt?
- Welche Energie hat diese Personen nun?
- Lasse die Person mit allen positiven Aspekten und mit innerem Frieden und auf Augenhöhe Gestalt annehmen.
- Visualisiere dieses Bild oder male es auf, gib dem Bild einen goldenen Rahmen und sende Licht, Liebe und Frieden hinein
- Lasse dieses freudvolle Bild nun immer vor deinem inneren Auge erscheinen, wenn du an diese Person denkst

PLATZ FÜR DEINE INNEREN BILDER

Wie sieht dein bisheriges inneres Bild von dieser Person aus?

Wie sieht dein neues inneres Bild von dieser Person aus?

Wie im Innen, so im Außen! Lasse den Zauber geschehen!

WWW.DANIELA-LAUBER.DE E-MAIL: KONTAKT@DANIELA.LAUBER.DE