

# Regenbogen

---

Der Regenbogen hilft Altlasten, Fremdenergien, Probleme usw. loszulassen.

Immer hören wir: Lerne loslassen oder Lasse deine Probleme einfach los. Jedoch erhältst du selten ein Rezept wie du das erreichen kannst.

Begib dich in Ruhe. Nimm einen Stuhl und stelle ihn direkt vor ein Fenster. Vor dir dürfen keine Flüssigkeiten, kein Papier, keine Brille usw. sein.

Lege auch deinen Schmuck ab und deponiere ihn **hinter** dir. Erkläre deinen Haustieren, dass sie unter keinen Umständen zwischen dir und der Fensterscheibe sein dürfen. Wir wollen verhindern, dass sich Energien zwischenlagern und später wieder auf dich zurück springen oder dass dein Haustier dir etwas abnimmt.

Wenn du die Anleitung für dich aufnehmen möchtest, dann bitte beachte folgendes:

Lies die Anleitung einige Male durch oder sprich es langsam und mit sehr ruhiger und monotoner Stimme und vielen Pausen aufs Tonband. Schau bei den Pausen immer auf eine Uhr und warte ca. 1 Minute bevor du weiter sprichst. Wenn deine Augen geschlossen sind, empfindest du diese Pause eher als kurz. Probiere es aus.

Text Erklärung

Text Anweisung für das Durchführen

Begib dich in Ruhe und entspanne dich. Du bist eingeladen deine Augen zu schliessen. Atme einige Male ruhig ein und aus. Stelle dir einen Regenbogen vor. Dort wo normalerweise der Rasen ist, sind die dunklen Farben, wie dunkelgrün, braun, grau bis und mit schwarz.

Oben wo normalerweise der Himmel ist, sind die hellen Farben, wie rosa, hellblau, hellgrün bis und mit weiss. Nun fügst du noch silber und gold dazu. Jetzt steht dir das vollständige Farbspektrum zur Verfügung.

Siehst du den Regenbogen?

Wenn nein, ist nicht schlimm, denn du hast ihn aufgebaut und er ist da.

Nun folgt das eigentliche Loslassen. Ich beschreibe das Vorgehen in der Einzahl es kann auch vorkommen, dass mehrere Personen dir gleichzeitig in den Sinn kommen.

Wer kommt dir in den Sinn? Erkläre ihm, dass er mit all seinen Energien in den Regenbogen gehen muss. Er kann sich die Farbe aussuchen. Er darf frei von Angst ganz in den Regenbogen gehen, er ist geschützt. Wenn er ganz durch den Regenbogen hindurch ist, dann wird er reingewaschen und für euch beide beginnt die Heilung.

So gehst du weiter Person für Person.

Du kannst jedoch auch einen Wind mit Nebel (fällt oft Frauen leichter) oder einen Schaufelbagger (fällt oft Männern leichter) oder ein Rollband wie auf dem Flughafen für das Loslassen einsetzen. Den Wind mit Nebel durch den Schaufelbagger oder dem Rollband austauschen.

Von hinten kommt ein starker Wind. Dieser Wind treibt den Nebel direkt in den Regenbogen. Wirf alles hinein was du loswerden willst. Der Wind treibt alles automatisch durch den Regenbogen hindurch und alle Energien werden reingewaschen. Wirf alle Probleme, Unklarheiten, Missverständnisse, Erlebnisse, die Schulzeit, Lehrmeister, Chefs usw. in den Wind und den Nebel. Alles nicht nur einen Teil. Wenn du alles hineingeworfen hast, warte ab bis der Nebel wieder weiss ist.

# Regenbogen

---

Wenn du folgende Abfrage auch aufs Tonband aufnimmst, kannst du kontrollieren, ob wirklich alles gegangen ist.

Wenn wirklich alles gegangen ist, dann öffnen sich bei 3 deine Augen ganz leicht und locker und sonst bleiben sie geschlossen. 1 – 2 – – 3.

Wenn sich deine Augen genau nach 3 öffnen ist alles super.

Wenn deine Augen vorher aufgehen oder sie öffnen sich gar nicht, dann ist nicht alles gegangen und ein Teil ist noch bei dir. Du kannst den Regenbogen noch einmal holen und alles hineinschicken oder du kannst diese Handlung auch auf später verschieben. So wie es sich für dich stimmig ist.

So nun hast du dich schon von einigem gelöst. Es ist wie ein Mehrfamilienhaus, jetzt sind viele Mieter ausgezogen und du musst diese leeren Wohnungen sofort wieder belegen. Sonst kommt ein Mietnomade wieder zurück und besetzt wieder eine Wohnung.

Du bist eingeladen deine Augen zu schliessen. Du hast auf deinem Kopf eine weisse Kugel gefüllt mit Licht und Liebe. Atme dieses Licht und diese Liebe tief in deinen Körper ein. Fülle deinen ganzen Körper bis hinunter zur kleinen Zehe mit diesem Licht und der Liebe auf. Fülle jede einzelne Zelle auf.

Du kannst auch in diese Kugel springen und darin herum plantschen. Wenn du einen Schluck erwischt, dann ist das in Ordnung denn es ist ja Licht und Liebe. Wenn du genug geplantscht und geatmet hast, dann öffnest du wieder deine Augen und atmest weiter.

Führe diese Aktion immer durch, wenn du wieder ein eigenartiges Gefühl oder auch wenn dir der Regenbogen in den Sinn kommt.

Egal wen du in den Regenbogen schickst, ihm geschieht Heilung. Also sei frei von Angst und lerne dich mit deinen ureigenen Energien kennen.

Es ist deine Entscheidung, welche Gefühle du zulässt und welche du wegschickst. Bitte denke immer daran: Nur du entscheidest für dich! Nur dir musst du Rechenschaft ablegen.

In unendlicher Dankbarkeit

Karin

**entdecke-dich-neu.ch**



**Karin Homberger**

Untere Dorfstrasse 64  
CH-8957 Spreitenbach

+41 56 401 46 12  
+41 78 850 46 12

kontakt@entdecke-dich-neu.ch  
www.entdecke-dich-neu.ch