

Anker

Jeder von uns kennt Situationen, denen man am liebsten ausweichen möchte. Oft müssen wir an Plätzen vorbei gehen, die in uns komische Gefühle auslösen. Oft sind alte Erinnerungen so stark, dass wir uns davon nicht lösen können oder auch nicht lösen wollen.

Suche dir einen Baum, der dir super gut gefällt. Präge dir das Bild deines Baumes genau ein. Merke dir jede Einzelheit. Spüre in das Gefühl, dass der Baum in dir auslöst. Merke dir dieses Gefühl. Lasse dieses Gefühl in Liebe und Harmonie in dir wachsen und verbinde dich mit dem Baum. Bedanke dich beim Baum, denn er hat dir sehr geholfen.

Wenn du nun zu einer „gefürchteten“ Stelle oder Situation kommst, dann nimm in Gedanken deinen Baum vor dich. Schau den Baum ganz genau an, fühle erneut die schönen Gefühle. Gehe, immer deinen Baum vor Augen, an der Stelle vorbei oder begegne den Menschen oder der Situation.

Immer wenn du einer Situation begegnest, der du lieber ausweichen würdest. Nimm deinen Baum vor dein inneres Auge und stelle dich der Situation. Am Anfang ist es schwierig. Du wirst sehen, nach jedem Mal wird es einfacher.

Du hast deine ureigene Stärke entdeckt. Du bist allem gewachsen. Du bist in deiner Mitte. Das ist sehr wichtig, dass du **das** immer in deinem Kopf und deinem Herzen behältst.

In unendlicher Dankbarkeit



entdecke-dich-neu.ch

Landstrasse 37
CH-5412 Gebenstorf

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