

Schlafhilfe - Loslassen

Lese diese Zeilen BEWUSST und langsam und mit ganz viel Gefühlen. Lass die Worte, Sätze, Reime innerlich nachklingen. In den Zwischenabständen immer tief Atmen (Ok Taste) und so den inneren Auftrag bestätigen. Anwendung nach eigenem Bedürfnis von 1 x bis mehrmals täglich oder als Therapie 21 Tage lang.

Vorbereitung:

Stell dir eine Situation vor, wo du dich so richtig wohl gefühlt hast. Z.B. ein Sonnenuntergang, eine Frühlingswiese etc. Behalte dieses Gefühl der Freude und Entspannung und genieße dieses Wohlgefühl auf allen Ebenen des Seins. Genieße diesen Zustand!

Nun sprich diese Sätze. Evt. geht es für dich besser, wenn du es in Mundart sagst. Versuche mit der Zeit das was du da sprichst auch so zu fühlen – der Text und dein Wohlfühlen sollten EINS werden.

Diese Anwendung lässt sich gut mit den 4 Punkten Methode verbinden.

- Ich fühle mich wohl
- Ich bin total entspannt
- Ich fühle mich wohl in meiner Haut

- Ich bin gut so wie ich bin
- Ich lasse ALLES bewusst los
- Ich erlaube mir JETZT mich total zu entspannen

- Ich genieße diesen Zustand der Entspannung
- Ich genieße diesen Zustand der Leichtigkeit
- Ich bin frei und glücklich

- Ich bin ganz in mir und freue mich sehr auf mein Bett
- Ich sehe mich vor meinem geistigen Auge schon tief und fest schlafen
- Ich freue mich, dass ich am morgen richtig entspannt und ausgeruht aufwache!

So oft lesen pro Tag wie du magst, sicher aber als Abendritual bevor du ins Bett gehst. Evt zum Abschluss dieses Abendrituals noch am offen Fenster die Naturdusche genießen und dann freudig

AMEN - -So ist es – so sei es
Heilung ist IN MIR JETZT vollbracht

Evt vor der Affirmation zusätzlich abends noch ein warmes Fussbad mit 200g Meersalz machen!

St.Gallen, 8.6.2010, geschrieben von Heilmedium Kristall, Manuela Vogt-Ramseier

Ganzheitliche Lebenshilfe Heilmedium Kristall, Telefonpraxis und Mobilepraxis
Postfach 127,CH-9012 St.Gallen; Email info@heilmedium.ch FAX 0041 (0)71 371 28 88
Praxistelefon 0041(0)71 371 28 36 Sprechstunden morgens ohne Voranmeldung
www.heilmedium.ch – www.mobilepraxis.ch - www.kristall7.ch – www.freie-energien.com