

Energie und Kraft zurückholen



Dieser kraftvolle Satz hilft dir dabei sich von äusseren Einflüssen, vergangenen Situationen oder anderen Menschen abzugrenzen und die eigene Lebensenergie (Qi, Prana) wieder ganz zu dir zu nehmen.

Wirkung

- Du zentrierst dich und kannst den Fokus wieder auf dich richten.
- Grenzen setzen. Energetische Schnüre zu kappen, die dir nicht guttun.
- Verantwortung übernehmen. Die eigene Kraft nicht im Aussen zu suchen, sondern im Inneren zu finden.

Sprich diesen Satz jeden Abend vor dem eischlafen.

*"Ich rufe all meine gesamte
Energien und Kräfte zurück zu
meinem höchsten Wohle.
Ich bin in der Mitte!"*

Fühle, wie die Kraft in deinen Körper zurückkehrt.

Diese Übung ist auch während des Tages nach stressigen Begegnungen, Sitzungen usw. sehr wirksam.