

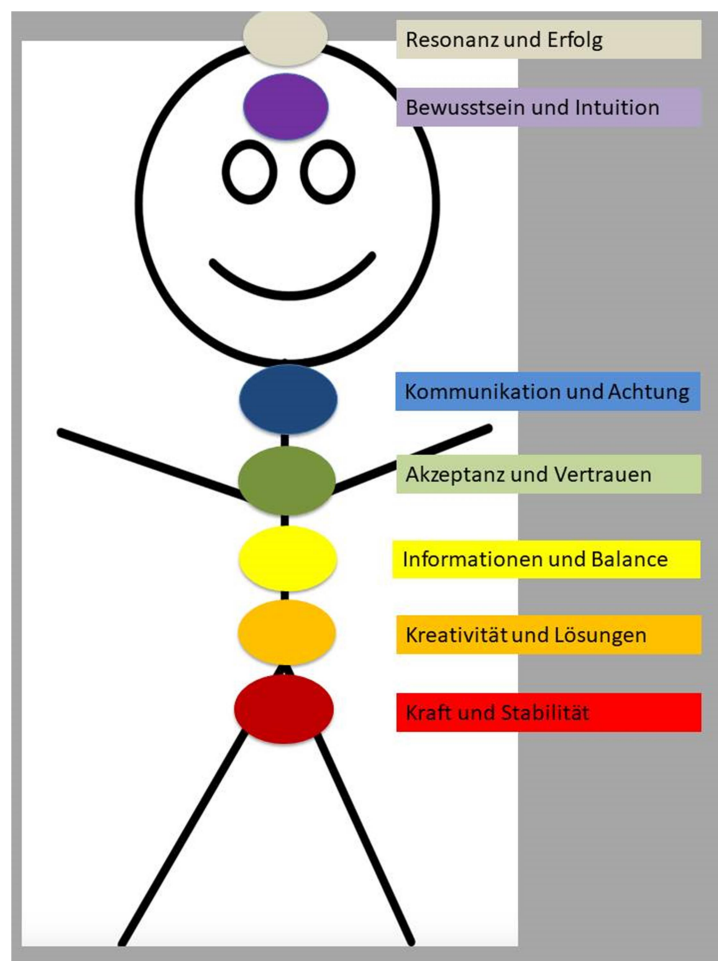
Übung

Zur Stärkung der Resilienz

Diese körperliche Übung integriert Energiepunkte und deren wirkungsvollen Farben. Sie kann im Stehen oder Sitzen und täglich durchgeführt werden.

Die Sätze werden mehrmals laut oder leise, je nach Gefühl, ausgesprochen oder gedacht. Sie wirken wie Affirmationen, die ein erfolgreiches Mind-Set in der Corona-Krise verstärken.

Die jeweiligen Punkte können gewechselt werden. Vielleicht spüren Sie auch, dass Sie an einer Stelle verweilen möchten.



Kraft
und Stabilität

Füße fest auf den Boden, ich spüre die Erde.
Ich tauche in die Farbe „Rot“ ein und sage:
**„Ich verbinde mich mit Stabilität
und finde meine Struktur in diesem komplexen Wandel.“**

Kreativität und
Lösungen

Hände auf den Unterbauch.
Ich tauche in die Farbe „Orange“ ein und sage:
**„Ich bin allseits kreativ und finde immer Lösungen
für diese noch nie dagewesenen Herausforderungen.“**

Informationen
und Balance

Hände auf den Bauch.
Ich tauche in die Farbe „Gelb“ ein und sage:
**„Ich setze Prioritäten bei der Informationsverarbeitung.
Ich trenne Wichtiges von Unwichtigen.“**

Akzeptanz
und Vertrauen

Arme herunter hängen lassen und Finger spreizen.
Mein Brustkorb öffnet sich und ich atme tief durch die Brustmitte.
Ich tauche in die Farbe „Grün“ ein und sage:
**„Ich akzeptiere und liebe mich, so wie ich bin.
Ich vertraue meiner inneren Führung, die vom Herzen kommt.“**

Kommunikation
und Achtung

Aufmerksamkeit auf Kehlkopf lenken.
Ich tauche in die Farbe „Blau“ ein und sage:
**„Ich wähle meine Worte bewusst.
Ich erkenne, was ich wann zu mir oder zu anderen sage,
um unterstützend zu sein.“**

Bewusstsein
und Intuition

Bereich zwischen meinen Augenbrauen beachten.
Ich tauche in die Farbe „Lila“ ein und sage:
**„Ich spüre die Sicherheit meiner Intuition. Ich bin frei von
Blockaden und Ängsten, die mich derzeit behindern könnten.“**

Resonanz
und Erfolg

Hand auf Kopfspitze.
Ich tauche in die Farbe „Weiss“ ein und sage:
**„Ich gehe in vollkommene Resonanz mit Erfolg. Entscheidungen
treffe ich leicht, klar und mit einem guten Gefühl.“**