

Meditation Selbstliebe INNERES KIND



1. Führe die Meditation Selbstliebe Teil 1 bis zum Schluss und Teil 2 bis:
"Jetzt bist du bereit, deine Liebe überall hin fließen zu lassen..."
2. Stelle dir jetzt einen wunderschönen Ort vor, vielleicht eine Wiese oder einen Wald oder einen Berg, einen Ort an dem du dich sicher und geborgen fühlst.
3. Lass dir Zeit, schau dich in Ruhe um und kreiere DEINEN Platz ganz nach deinen Wünschen.
4. Du kannst dir auch ein Sofa oder einen Sessel dorthin stellen. Mache es dir so richtig bequem.
5. Wenn du zur Ruhe gekommen bist, gehe kurz mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Herzensraum und pusche das Fließen der Quelle deiner Liebe.
6. Gehe nun mit deinen Gedanken ganz weit in deine Kindheit zurück und versuche dich, an DICH als Kind zu erinnern.
7. Versuche ganz bewusst dieses kleine Kind von außen zu betrachten.
8. Wie sah es aus? Hat es gelacht? Hat es geweint? Wovon träumte es?
9. Ganz egal, wie es sich nun vor dir zeigt. Gehe ein paar Schritte auf es zu und lächle es an.
10. Schau was es macht. Alles ist möglich und alles darf sein. Bewerte es nicht.
11. Sei ganz im Vertrauen, auch wenn es vor dir wegläuft oder du vielleicht lieber weg möchtest.
12. Wähle einen Moment und eine Position, die sich gut für dich anfühlt. Liebe kennt keine Distanz. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Herzensraum und beobachte, wie du deine Liebe, deinem inneren Kind sendest. Es mag vielleicht Sternenstaub oder Seifenblasen oder Bonbons oder Konfetti. Sei frei in deiner Phantasie und deiner symbolischen Liebe.
13. Schau was passiert. Fühle, ob du mehr oder weniger geben darfst oder auch möchtest und wiederhole es so oft, wie es von alleine passiert.
14. Vielleicht bekommst du bereits jetzt schon ein Lächeln, eine Hand oder sogar eine Umarmung zurück.
15. Vielleicht sogar noch viel mehr oder aber auch weniger.
16. Wenn es dich anschaut, frage es: Was möchtest du mir sagen? Ich höre dir zu.
17. Lass es zu dir sprechen oder nimm wahr was es tut. Achte und ehre alles, was du spürst.
18. Nimm dir ausreichend Zeit und lass geschehen, ohne etwas zu tun. Solange, wie es dauert.

19. Denke oder spreche DANKE und wenn möglich, ICH HAB DICH LIEB und ich pass jetzt auf dich auf.
20. Wenn es dir möglich ist, schicke eine Umarmung, wenn ihr euch beide gut damit fühlt.
21. Verabschiede dich wenn es dir wichtig ist, oder bleibe einfach hier und beobachte weiter, solange du das gerne möchtest.
22. Wenn es an der Zeit ist, beende deine Meditation mit einem DANKE für dich selbst, dein inneres Kind und deinen / euren Mut, und lass jede Form der Nachwirkung zu.

Zu finden auf wearelove.de...

