

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. Komm zur Ruhe und gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Herzensraum. Sieh dir das Fließen der Quelle deiner Liebe an und konzentriere dich noch einmal auf deine Erdung.
3. Beobachte genau, wie die Energie von Mutter Erde durch deine Wurzeln hinauf in deinen Herzensraum strömt und dich mit Vertrauen und Sicherheit ausfüllt.
4. Stell dir nun vor, wie du dich fest verankert mit deinen Wurzeln in einen See oder in einen Fluss oder unter einen Wasserfall stellst. Das Wasser, was über und durch deinen Körper fließt stellst du dir violett und salzig vor. Stell die Temperatur so ein, dass es auf jeden Fall angenehm für dich ist.
5. Diese Vorstellung wird deinen gesamten Körper energetisch reinigen. Du fühlst dich frisch und frei.
6. Fühle, dass du hier in deinem Herzensraum ganz besonders sicher und sauber ;-) bist. Versuche dir ein kleines Lagerfeuer vorzustellen, damit du in deinem sicheren Raum alles genau sehen und beobachten kannst.
7. Gestalte dir ein gemütliches Plätzchen. Hole dir in deiner Vorstellung alles, was du dazu brauchst. Ein Kissen, einen Stuhl, eine Decke, deinen Lieblingsdrink...
8. Wenn du das Gefühl hast, dass du angekommen bist und du dich selbst gut versorgt hast, gestalte einen 2. Platz in / an / neben deinem Raum, auf diesen du dein Krafttier einladen wirst.
9. Du darfst hier wie immer ganz phantasievoll sein. Vielleicht wird es kein Platz direkt neben dir sein. Vielleicht wird es eine Tür sein, die aufgeht. Vielleicht wirst du durch ein Fenster blicken. Vielleicht wird es von oben oder unten kommen. Versteife dich nicht darauf, von wo und wie es kommen soll.
10. Wenn du bereit bist, ist es meistens schon da und wird sich dir zeigen. Wenn nicht, lass los und bitte in Gedanken um die Hilfe deines Krafttieres. Vielleicht formulierst du sogar ganz genau, wobei es dir im neuen Jahr helfen soll.
11. Meistens wirst du ein bestimmtes Tier ganz genau erblicken. Vielleicht sind es auch 2 oder 3 oder manchmal ist es auch gar keins. Mache diese Meditation dann später einfach nochmal. Lass es geschehen und bewerte es nicht.
12. Bedanke dich bei deinem Krafttier und lade es ein, dich eine Weile oder für immer zu begleiten.
13. Stell dir vor, wie du gemeinsam mit deinem Krafttier deinen Herzensraum verlässt und ihr beide zusammen ins HIER und JETZT zurückkommt.
14. Fühle, dass du ab sofort eine kraftvolle Unterstützung hast, die dir jederzeit behilflich ist.