

Meditation Selbstliebe Teil 2



1. Führe die Meditation Selbstliebe Teil 1 bis zum Schluss durch.
2. Du spürst jetzt genau die Quelle deiner Liebe in deinem Körper.
3. Stelle dir nun vor, wie deine Liebe in jedes deiner Körperteile fließt. Beginne mit deinem Brustkorb. Stell dir vor, wie er rosarot ausgefüllt ist.
4. Deine Liebe kann wie eine Nebelwolke aussehen oder wie flüssige Farbe oder wie Sternenstaub. Ganz egal.
5. Vom Brustkorb fließt sie nun hoch in deinen Hals, in deinen Kopf und ja, vielleicht kommt sie aus deinen Ohren wieder raus ;-)
6. Vom Hals fließt sie in deine Arme bis hinunter zu deinen Händen und in deine Finger.
7. Vielleicht spürst du, wie es in diesen Körperteilen nun kribbelt oder wärmer wird.
8. Gehe nun in deiner Vorstellung noch einmal zurück zu deiner Quelle in deinen Herzensraum und sieh dir an, wie sie sehr sie sprudelt.
9. Von hier fließt deine Liebe nun hinab in deinen Bauch, weiter durch in deinen Unterleib, durch deine Oberschenkel bis zu deinen Füßen und Zehen.
10. Lass deine Liebe nun ganz bewusst aus deinen Füßen, vielleicht in Form von Wurzeln, in Mutter Erde wachsen und fließen. Fühle, wie sehr du verbunden bist und wieviel Energie zu dir zurückkommt. Fühle dich damit geerdet und gut versorgt.
11. Lass dir ausreichend Zeit für diese Verbindung und lass nun auch die Liebe von Mutter Erde durch deinen ganzen Körper fließen.
12. Stelle dir jetzt noch einmal deinen Superheldenanzug vor oder wie deine Liebe aus deiner offenkporigen Haut deinen Körper verlässt. Vielleicht wie ein Sieb, aus dem alles gleichmäßig und langsam heraus läuft oder dampft oder nebelt.
13. Jetzt bist du bereit, deine Liebe überall hin fließen zu lassen, wohin du möchtest.
14. Stelle dir einen Menschen, ein Tier, eine Sache oder ein Thema oder gar eine Angst vor, die du mit deiner Liebe einhüllen möchtest.
15. Vielleicht magst du einmal langsam tief einatmen - und beim ausatmen überschüttest du dein Ziel mit deiner rosa Liebe.
16. Sei frei in der Vorstellung. Ob du dir eine Wolke vorstellst, Laserstrahlen oder einen Eimer, den du drüber schüttest. Hauptsache die Vorstellung fällt dir leicht.
17. Wiederhole diesen Vorgang so oft du magst und spüre, was zu dir zurückkommt.
18. Beende deine Meditation am Ende mit einem DANKE für dich selbst und genieße noch eine Zeit deinen entspannten Zustand.