

## #071 Ich brauche die Anerkennung im Außen, um sein zu dürfen

Auf dem einen Bild siehst du verdrängte Emotionen, die wie Gewichte wirken. Diese Gefühle wollen fließen und werden von uns unterbewusst festgehalten.

Wenn du sie in dir entdeckst und sie in dir wieder fließen lässt, kommt diese Energie in Bewegung und du kannst sie für dich nutzen.

Wie? In du sie sich ausbreiten lässt und dabei bereitwillig fühlst. Sie in jeder Faser deines Körpers spürst und dich dabei entspannst. Dann werden die Gefühle leichter und weicher.

