

KATJA SCHUMANN

VON DER RAUPE ZUM SCHMETTERLING

ENTDECKE DEINEN SELBSTWERT UND ENTFACHE DEINE
LEBENSENERGIE!

ÜBUNG 1: LOSLASSBRIEF

Nimm dir etwas Papier und eine halbe Stunde Zeit: Schreibe alle Gedanken über dich, alle Selbstverurteilungen auf. Denke nicht angestrengt nach, sondern lass sie in dir aufsteigen. Ganz wichtig: Lass deine Gefühle dabei fließen. Wenn dir also nach Weinen, Trauer, Wut oder vielleicht auch Freude ist, dann lass sie zu und drück sie nicht weg. Denn jeder Gedanke hat eine andere Schwingung, eine andere Energie, ein anderes Gefühl in uns erzeugt, das nun auch aufgedeckt und gefühlt werden will. Lass sie alle fließen und in Bewegung kommen.

Wenn der Brief fertig ist (alles ganz in deiner Zeit), dann bedanke dich dafür, dass dir das alles heute nochmal bewusst werden durfte. Bedanke dich bei deinem inneren Kritiker, dass er seine Aufgabe eine so lange Zeit so gut gemacht hat. Und sage ihm, dass du ihn heute von seiner Aufgabe befreist. Vielleicht magst du ihm eine neue Aufgabe geben. Vielleicht soll er dich von nun an daran erinnern, dass du dich mehr und mehr der Liebe zu dir selbst öffnest. Nimm ein Bild von dem Kind, was du mal warst zu dir, schau ihm in die Augen und bedanke dich bei diesem deinen Kind, dass es so gut gemacht hat. Und sage ihm, dass du von an immer für das Kleine da sein wirst und ihr euren Weg gemeinsam geht.

Teile deinem inneren Kind eure neue Entscheidung mit. Vielleicht lautet diese: „Ich liebe mich so wie ich bin oder ich öffne mich mehr und mehr für die Liebe zu mir selbst.“ Und vielleicht magst du dir vorstellen, wie die warme weiche Energie deines Herzens sich in deinem ganzen Körper ausbreitet und wie eine Liebesdusche wirkt. Wenn du noch nicht so viel mit dem Gefühl der „Herzenergie“ anfangen kannst, dann magst du dir vielleicht vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn dich etwas berührt, wenn du verliebt bist oder wenn du große Freude empfindest.

Wiederhole den letzten Teil der Übung (deine neue Entscheidung plus Liebesdusche) so oft wie du magst in der nächsten Zeit in deinem Alltag.

ÜBUNG 2: EINZIGARTIGKEITSCOLLAGE

Fertige dir eine tolle Collage an, indem du dir die Fragen beantwortest:

- Was macht mich einzigartig?
- Was mag ich an mir? Was mögen andere an mir?
- Worauf bin ich stolz? Welche Erfolge habe ich bisher gehabt?
- Welche Stärken habe ich?

Klebe, male, schreibe, notiere alles dazu auf deine Collage, rahme diese ein und schenke ihr einen schönen Platz in deiner Wohnung.

Ziel der Übung: Du sollst dich wieder an deine Stärken erinnern. Oftmals sind diese in Vergessenheit geraten, denn die Selbstverurteilungen nehmen meist einen großen Raum in unserem Bewusstsein ein.

ÜBUNG 3: FOKUS AUF DAS SCHÖNE

In der Meditation zu Beginn meines Beitrages habe ich dich nach einem Symbol gefragt, was dich auf deinem Weg hin zu deinem Selbstwert unterstützen könnte. Dies hätte ein Lebewesen, eine Fantasiefigur, eine Pflanze, ein Tier oder ein ganz anderes Symbol sein können.

Dabei solltest du fühlen, welche guten Gefühle das Symbol in sich trägt und welche davon, es dir schenken mag. Vielleicht ist es Stärke gewesen oder Mut oder Liebe, Größe, Freude oder Sicherheit. Ganz egal, welches gute Gefühl es war - Mach die Übung zu einer Routine für dich. Visualisiere dieses Symbol so oft es geht und fühle die damit verbundenen guten Gefühle in dir.

Damit kultivieren wir wieder mehr die hochschwingenden Emotionen und Schwingungen in uns, die sich auf unsere Ausstrahlung auswirken und damit auch unsere Außenwelt verändern. Ziel ist, den positiven Gefühlen wieder mehr Raum zu geben.

Wenn du kein Symbol gesehen hast, dann bist du nicht unnormale oder schlecht. Manchmal dauert es einen Moment. Dann ist es genauso gut, wenn du dir einfach ein schönes Erlebnis vorstellst und all die schönen Gefühle dazu nochmal fühlst.

Wenn es dir schwer fällt, diese Gefühle zu fühlen, dann ist das auch nicht schlimm. Trainiere sie. Aus eigener Erfahrung konnte ich mit Liebe oder Dankbarkeit zunächst nichts anfangen. Ich konnte es sagen, aber nicht fühlen. Aber das fühlen wird mehr und mehr, wenn wir es mehr in unseren Alltag integrieren. Auch deine Außenwelt verändert sich, indem du dich und deine Innenwelt veränderst. Und du nimmst immer mehr wahr, wofür du dankbar sein kannst.

VERGISS NIEMALS:

DU BIST EIN GESCHENK
FÜR DIESE WELT!

VIELEN DANK FÜR DEINE TEILNAHME!

KATJA SCHUMANN

KATJA@PRACHTGLUECK.DE