

Tag 7 – Du bist völlig geliebt

Wow, herzlichen Glückwunsch, du tolle, liebevolle Frau!
Du bist immer noch dabei, Klasse!
Das verdient ein grosses Lob! :-))

Heute habe ich für dich noch eine wunderschöne Abschluss-Übung!

Heute geht es darum zu fühlen, dass du in diesem Moment schon absolut geliebt bist.

Du lernst die Liebe zu fühlen und anzunehmen nach der du dich im Tiefsten sehnst (wir alle) und die du dir selbst noch nicht (ganz) geben kannst. Meistens suchen wir diese Akzeptanz und Liebe dann im Aussen bei andere Menschen.

Auch wenn wir es jetzt noch nicht spüren können, das Universum, Geist, Gott oder wie du es auch gerne nennen möchtest, das was immer existiert und wovon du auch nicht getrennt bist..

Das Universum **kann nicht anders**, als dich in diesem Moment und *immer* komplett zu lieben. Es ist seine Natur. Es *ist* die Liebe.

Das Universum, Gott kann nicht anders als:

Dich jetzt komplett zu sehen.

Dich jetzt komplett zu hören.

Jetzt komplett bei dir zu sein.

Dich jetzt komplett zu akzeptieren genau so wie du bist.

Dich jetzt komplett zu segnen und zu lieben, egal was du machst oder gemacht hast oder noch machen wirst!

Und das werden wir heute mal versuchen zu spüren!

Dein Tag 7 mit Aufgabe 7:

Lies dir die folgenden Sätze durch und schaue, welche sich für dich richtig gut und nährend anfühlen.

Ich werde total gesehen.

Ich werde total gehört.

Ich werde total wertgeschätzt.

Ich werde total akzeptiert.

Ich werde total versorgt.

Ich werde total unterstützt.

Ich werde total geliebt.

Ich bin total wichtig.

Ich bin total wertvoll.

Ich bin total verbunden.

Lies bitte die ganze Übung bis zum Ende durch, bevor du mit ihr anfängst.

Setz dich entspannt hin. Schliess deine Augen und nimm ein paar langsame tiefe Atemzüge.

Jetzt wiederholst du einen von diesen Sätzen.

Nimm den Satz, der sich für dich richtig gut anfühlt.

Das machst du langsam immer wieder - tief die Wirkung und Bedeutung für dich spürend. Diesen Satz wiederholst du 7 Mal.

Danach nimmst du den nächsten Satz, welcher sich für dich nährend angefühlt hat und du wiederholst ihn ebenfalls 7 Mal.

Du kannst das mit allen oberen Sätzen tun, wenn du das möchtest.

Am besten aber wiederholst du immer wieder die Sätze, die dich am meisten berühren.

Mache diese Meditations-Übung 5 Minuten oder auch 30 Minuten. So lange, wie es dir gut tut.

Du kannst sie in Zukunft als alleinstehende Meditation machen, aber auch in deine tägliche Meditation einbauen. - Ende dieser Aufgabe.

Diese Übung kam tatsächlich zu mir in einer Meditation und sie ist unglaublich liebevoll und nährend.

Als ich sie zum ersten Mal gemacht habe (für ca. 45 Min.) war es, als ob ich danach in einer Wolke von Akzeptanz und Liebe lief!

Neben dem sofort wohltuenden und nährenden Effekt hilft diese Meditation dir noch auf drei weitere Arten:

1. Wenn du spürst und akzeptieren kannst, dass das Universum / Gott dich liebt, genau so wie du bist, dann versteht dein Unterbewusstsein immer tiefer, dass auch du dich völlig akzeptieren und lieben kannst - genau so wie du bist.

2. Du fühlst dich mehr geliebt und ziehst deshalb auch mehr Liebe von anderen Menschen an!

3. Du wirst dir bewusst werden, wo dir Selbstkritik und innere Blockaden und Konditionierungen im Wege stehen, dich tiefer zu lieben.

Jetzt kannst du anfangen, sie loszulassen und aus dem Weg zu räumen.

Ich wünsche dir wunderschöne und ganz viele liebevolle Momente mit dieser wunderbaren Übung!

Ich freue mich sehr, von deinen Erfahrungen und Ergebnissen zu hören!

So, das war es, du hast es geschafft! Yeaahhhhhh!!!!

Das war dein 7 Tag Starter-Training zu mehr Selbstliebe!

Herzlichen Glückwunsch, dass du diese Schritte gegangen bist, um die Liebe für dich selbst zu steigern!

Beantworte doch bitte diese Feedback Frage in der FB Gruppe oder in einer E-Mail: **Was hat dir in diesem 7 Tage Starter-Training besonders gut getan oder dich besonders weiter gebracht?**

Ich würde mich sehr freuen, von dir zu hören!

Liebe tolle Frau, fühle dich umarmt von mir, deine Atma

P.S. Du wirst automatisch deine Einladungen für die FB Live-Trainings empfangen - per E-Mail und via Facebook.

Da lernst du, wie du dein Herz befreist und belastende Themen und Blockaden loslassen kannst! **Atma Free** www.befreiedeinherz.com