

Angst, negative Energie mit Energieball auflösen

Material:

wenn gewünscht, Luftballon und Nadel

Vorbereitung:

Nimm Dir etwas Zeit für diese Übung und achte darauf, dass Du nicht gestört wirst.

Wenn Du die Übung mit einem Luftballon machen magst, blase ihn vorher auf.
Dann lege ihn griffbereit zur Seite. (Es geht auch nur mit Vorstellungskraft.)

Wenn Du magst, zünde eine Kerze an, lege Dir ruhige Musik auf und rufe Deine Engel / die Engel Deiner Wahl / geistige Helfer an, die Dich dabei unterstützen.

1. **Setze Dich bequem hin.**

Lege eine Hand auf das Herz, die andere auf den Solarplexus oder lege beide Hände auf Dein Herz.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme bewusst IN DIR an.

2. **Reibe Deine Hände aneinander** (Du aktivierst damit Deine Energiezentren in den Händen).

* Übung ohne Luftballon:

lege Deine Hände aneinander (wie in Gebetshaltung) und ziehe sie dann auseinander. Fühle die Energie zwischen den Händen und visualisiere einen Energieballs zwischen den Händen.

* Übung mit Luftballon: halte den Luftballon zwischen den Händen.

3. **Lasse alle Gefühle der Angst, der Negativität, der Schmerzen, in den energetischen Ball / Luftballon (hier mit durch das Aufblasen) hineinfließen.**

Beobachte, was Du wahrnimmst (ohne es zu bewerten):
Farbe(n), auftauchende Bilder, Gedanken, usw.

Wenn Du das Gefühl hast, dass schon alles im Ball ist, scanne Deinen Körper noch einmal gedanklich und gefühlsmäßig vom Kopf bis zu den Zehen und lass' noch eventuelle Rückstände hineinfließen.

Übung mit Luftballon: verschließe den Luftballon

4. **Wenn alle Last im Ball ist, rufe Deinen Engel** (oder wen immer Du magst) an Deine Seite und bitte sie, die darin enthaltenen Energien zu transformieren.

* Übung mit visualisiertem Ball:

übergib Deinem geistigen Helfer Deinen Energieball und bedanke Dich für

die Auflösung

* Übung mit Luftballon:

lass den Ball mit der Nadel zerplatzen und bedanke Dich bei Deinem Engel für die Auflösung

Nachdem Du so viel losgelassen hast, fülle Dich mit lichtvoller Energie. Dazu kannst Du z.B. Erzengel Raphael bitten, die mit seinem grünen, heilsamen Licht aufzufüllen und / oder Erzengel Chamuel mit seinem sanften rosafarbenen Licht der bedingungslosen Lieben.

Bedanke Dich dann bei ihm / ihnen.

Wichtig: folge immer **Deiner** Intuition. Wenn Du etwas anders machen willst, dann folge **Deinem** Gefühl!! Nur Du weißt, was Du brauchst und was gut für **DICH** ist!

Sei gesegnet,

Sabine

www.herzensglueck.at

PS Du kannst den Engeln jederzeit Deine Ängste und Sorgen übergeben! Du kannst auch Erzengel Jophiel darum bitten, Deine positiven Gedanken zu stärken und Dir zu helfen, Dich auf das Licht(volle), Positive zu konzentrieren.