



Bianca Maria Krist Schlesierweg 4 D – 87480 Weitnau Tel. +49 (0) 8375 9296323
www.av-s-healing-energy.com www.energiearbeit.gold www.lichtverbindungen.de

Eine **einfache Übung zum Abstreifen alter Angewohnheiten, Gefühle, Gedanken** etc. darf ich Dir heute übermitteln. Heute Morgen in meiner Meditation erhielt ich sie und hoffe, dass sie Dich unterstützt!!!

Immer wenn Du spürst, dass Du in Altem festhängst, mache folgende Übung, die nur einige Sekunden dauert (am Anfang vielleicht ein paar Minuten):

- Mach Dir bewusst, dass dies nur eine Schicht ist, die sich um Dich gelegt hat – warum auch immer – wann auch immer
- Und nun entscheide Dich, diese alte Schicht abzustreifen wie eine Schlange dies beim Häuten tut
- Fahre mit Deiner Hand (Handfläche zu Dir) in einem Abstand von ca. 5 cm von Deinem Kronenchakra bis zu Deinen Füßen.
(Sollte dies gerade nicht möglich sein, dann bis zu Deinen Knien, oder mindestens jedoch bis zu Deinem Wurzelchakra)
- Stell Dir dabei vor, dass Du diese alte Schicht mit einem Reißverschluss öffnest
- Wähle dann Worte wie z.B. „Ich bin mir bewusst, dass ich diese alte Schicht (Gefühl, Gedanke etc.) nicht mehr brauche und verlasse diese nun ganz bewusst.“
- Mach nun einen Schritt nach vorne und steige in Gedanken aus dieser alten Haut heraus
- Bedanke Dich dafür, dass Du dies nun erkannt hast und
- Freu Dich über Dein neues Sein
- **Nun bist Du Deinem wahren Sein einen großen Schritt näher gekommen.**

Diese Übung kannst Du so oft Du willst machen - oder so oft Du es brauchst *lach*. Es wird Dir immer schneller gelingen, Deine Konzentration wird immer klarer und fester dabei sein, UND Du wirst immer mehr all das Alte erkennen bei dem Du „aus der Haut fahren“ willst.

Goldene Energie – die Energie der Neuen Zeit