



Vision von Stärke

Richard Schwartz

Nimm eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein - korrigiere sie so lange, bis es sich für dich angenehm anfühlt.

Du kannst die Augen schließen oder auch einfach entspannt vor dich auf den Boden schauen. Wenn du magst, dann nimm ein paar tiefe Atemzüge und gehe dann mit deiner Aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen.

Wandere mit deiner Vorstellung zu Momenten, in denen du dich von innerer Kraft und Stärke erfüllt gefühlt hast oder in denen du zumindest eine Ahnung davon hattest, wie es ist, mit deiner inneren Kraft verbunden zu sein und dein inneres Licht nach außen strahlen zu lassen.

Nimm die Teile wahr, die sich damit unwohl fühlen oder Bedenken haben und schau, ob du ihren Schutz wertschätzen kannst. Erinnerung dich, dass dieser Schutz an bestimmten Punkten in deiner Vergangenheit wirklich wichtig und notwendig war. Vielleicht ist es heute anders geworden.

Schau mal, ob die Teile dir erlauben, eine Vision davon zu sehen, wie es heute sein könnte - wie du wärst, wenn du in deiner vollen Kraft wärst.

Wenn du magst, dann wähle eine Situation, mit der du normalerweise Schwierigkeiten hast. Nun stell dir vor, du hättest in dieser Situation Zugang zu deiner inneren Kraft.

Wie würdest du dich fühlen?

Welche Gedanken hättest du?

Wie würde sich das auf dein Verhalten auswirken?

Wie würde sich das auf deine Beziehungen auswirken?

Wenn Teile von dir immer noch Bedenken haben, dann frag sie nach ihren Befürchtungen. Prüfe, in wie weit ihre Befürchtungen heute noch realistisch sind.

Was kannst du ihnen jetzt dazu sagen?

Verabschiede und bedanke dich nun bei all deinen Teilen, die dir während der Übung begegnet sind.

Vielleicht kannst du dich deiner Vision von Kraft immer wieder annähern und sie ein Stück weit in dir tragen, wenn du jetzt wieder in das Außen zurückkehrst.

Wenn du magst, hole ein paarmal tief Luft, und wende dich langsam mit deinen Sinnen wieder der Außenwelt zu. Du kannst dich auch strecken und räkeln oder herzhaft gähnen.

Öffne die Augen und lass dir genügend Zeit, wieder ganz anzukommen.