

Suggestion zur Harmonie



„Ich bin ruhig, ganz ruhig und gelassen. Meine Gedanken konzentrieren sich auf mein höheres Selbst. Ich gehe den Weg nach innen. Ruhe durchströmt mich. Ich atme ruhig und spüre, wie der Atem meinen Körper durchströmt. Immer tiefer und tiefer geht mein Atem.

Und bei jedem Atemzug sinke ich tiefer in mich hinein. Ich spüre, wie mein Atem Verspannungen in mir löst - meine Schultern werden locker, meine Beine leicht, und meine Gesichtszüge entspannen sich. Ich fühle mich wohl. Mein Atem löst auch innere tiefe Verkrampfungen. Ich spüre, wie mein Herz ganz ruhig und gleichmässig schlägt. Mein Kreislauf ist stabil und heil.

In dieser inneren Ruhe und Gelassenheit nehme ich eine wunderbare Stille in mir wahr. Probleme fallen nun von mir ab wie wenn ein Windstoss im Herbst die Blätter von den Bäumen bläst. Auf jedem Blatt sitzt eine anstehende Aufgabe. Ich erkenne jetzt wie ich sie lösen und bearbeiten kann. So weiss ich, was ich als nächstes erledigen darf und welches der beste Zeitpunkt dafür ist. So verschwindet dieses Blatt in einer tiefen Spalte der Erdkruste und löst sich auf.

Auch hängen gebliebener Ärger löst sich auf, wie der Morgennebel sich mit den warmen Sonnenstrahlen auflöst und das helle Licht nimmt seinen Platz ein. Ich werde leicht und frei. Goldenes warmes Licht durchflutet mich und ein tiefes Gefühl von Frieden wächst und wächst und wächst in mir.

Ich habe meine Mitte gefunden, bin voller Harmonie und positiver Gefühle.

Das erfüllt mich mit Freude und Liebe und gibt mir Sicherheit. Eine rosafarbene Wolke umfasst mich, hüllt mich ein und füllt mich aus. Ich erkenne nun, ich bin mein wichtigster Freund und vertraue auf meine Zukunft. Alles Vergangene ist geschehen und kommt nie mehr wieder! Ich lasse alle Menschen in ihrem Wesen handeln wie es recht für sie ist und bin tolerant. Ich urteile nicht.

Eine kristallklare Hülle schützt mich vor negativen Einflüssen!!! Ich bitte meine geistigen Helfer sie mögen mich beschützen und danke ihnen dafür. Es geht mir gut und ich verzeihe mir und allen Menschen. Ich nehme alles an wie es ist. Alles ist mir gleich-gültig.

Ich liebe das Leben! Zufrieden nehme ich mein Leben in meine Hände. Alles ist angenehm, warm und licht. Ich danke meinem Leben für all die Erfahrungen, die ich machen darf. Alles ist gut.

Mit einem tiefen Atemzug kommen ich ganz in meinem Tempo und Rhythmus wieder ins hier und jetzt zurück. Ich bewege meine Beine und Arme, und behalte die Leichtigkeit des Seins, den Frieden und die Liebe in mir. Ich bin im Fluss des Lebens und der Freude.

