

Rituale Gefühl integrieren

Es gibt 3 Grundgefühle: Trauer, Wut und Angst.

Hast du ein Gefühl folge ihm, geh dem Grundgefühl auf die Spur, in dem du z. B. das was du fühlst aussprichst, laut. Dabei kommt es ins Fließen. Du kommst näher zum Grundgefühl.

Wenn du dich z. B. minderwertig fühlst, frage dich, was du stattdessen brauchst. Dabei kommt z. B. raus: Selbstsicherheit.

Das ist eine Idee. Und diese kannst du in dir integrieren. Du kannst auch Finanzen, Fülle, Liebe etc. in dir integrieren.

Gehe in die Natur. Sage: Ich werde heute meine Selbstsicherheit finden.

Suche aufmerksam, welcher Stein, Baum, Pflanze dich anspricht.

Hast du ihn: Hallo Selbstsicherheit, ich habe dich gefunden. Küsse den Stein. Halte ihn an dein Herz. Erwecke das Gefühl von Selbstsicherheit in dir. Trage den Stein bei dir. Halte ihn 3 mal am Tag an dein Herz. Erwecke das Gefühl. Fühle es. Atme es ein. Mach das 7 (Gewohnheit integrieren), 21 (Angewohnheit integrieren) oder 40 Tage lang (Verhaltensmuster integrieren). Nach diesen Tagen bringst du den Stein zurück in die Natur – dann hast du die Idee in dir integriert. Alternativ kannst du den Stein auch ins Wasser tun und dieses Wasser trinken.

Steine haben die gleiche Schwingung wie wir.

Einen Baum kannst du auch programmieren, z. B. mit Selbstsicherheit. Dann den Baum umarmen, um diesen Selbstwert zu integrieren.