

## ÜBUNG: 2 Repräsentanten aus der Spielzeugkiste (PDF - zum Ausdrucken)

eine Puppe und ein Teddybär; dein Thema & Körperwahrnehmung

Wähle nunmehr dein Thema und setze die Absicht, Klarheit zu finden und öffne dich für neue Strukturen deiner eigenen Energien um unbewusst Wirkendes ins Bewusstsein zu bringen.

Dann schließe die Augen  
Denke an dein Thema  
Verbinde dich mit dem Geist der 9. Raunacht  
Öffne dein Herz und sei bereit für Klarheit & Wahrheit

Durchwandere deinen Körper von Kopf bis zu den Füßen (vergiß die Arme und Hände nicht)  
Das Körperselbst wird mit dir kommunizieren, indem der Körper eine Resonanz zeigt

Bist du bei den Zehen angekommen - bedanke dich beim Körperselbst und öffne deine Augen

### **Wen stellt die "Puppe" und wen stellt der "Teddybär" dar?**

Lass beide miteinander sprechen und erkenne, was unterbewusst/unbewusst abläuft.

### **Fragen zur Selbstreflexion:**

Worüber reden/kommunizieren/streiten/unterhalten sich die beiden?

Wer ist emotional aufgebracht, enttäuscht, hat Erwartungshaltungen oder will Recht haben?

Wer fühlt sich im Selbstmitleid (= Opferverhalten)?

Gehört das was du durch die Repräsentanten hörst oder miterlebst, DIR?

Wenn nicht, für wen lebst du es aus deiner Herkunftsfamilie weiter? (Eltern, Groß-/Ur-Großeltern)

Gehört es zu dir? Wenn ja, dann spüre nach, ob es sich um eine karmische Lektion handelt, die deine Seele in dieses Leben mitgebracht hat oder ob es sich um eine neue Lernaufgabe handelt, die sich deine Seele mitgenommen hat und damit Erfahrungen machen möchte.

Jetzt hast du Klarheit über etwas aus deiner Vergangenheit, das bis ins Jetzt hineinwirkt. Dieses Thema beeinflusst DEIN Leben, DEINE Gedanken, DEINE Gefühlswelt, DEIN Verhalten und DEINE Beziehungen. Vielleicht sogar dein Gesund sein.

Du lebst aufgrund der Nachahmungen und Konditionierungen deiner Herkunftsfamilie etwas weiter. Denn in der Kindheit hast du nicht die Möglichkeit und auch noch nicht das Bewusstsein dafür, dich dafür zu entscheiden, es nicht aufzunehmen!

Andererseits verursachen wir durch die Verhaltens-, Lebens- & Denkweisen unserer Herkunftsfamilie karmische Energien!

Wenn du bereits über eine Innere-Kind- oder Ahnenheilarbeit oder ein Karma-Clearing verfügst, dann kannst du mit einer transformierenden Seelenheilarbeit dieses Thema in Erlösung bringen.

Verfügst du noch nicht über eine transformierende Seelenheilarbeit, dann bedanke dich gedanklich bei den involvierten Personen und bedanke dich bei dir selbst, fürs Erkennen und für die Klarheit. Vergib dir und dem/den anderen. Mehr kannst du im Moment (noch) nicht machen.