

21

**Stehe zu Dir – höre auf
dein Herz**

Sammele deine Energie in Deinem
Unterbauch – lege Deine Hände auf
und fühle Deinen Energiefluss.

Atme bewusst.

Fühle Deinen Atem und lasse jetzt
Deine Energie in dein Herzzentrum
fließen. Lasse die Antwort aus
Deinem Herzen aufsteigen.

Stehe zu Dir.

Deine Haltung ist gut und richtig.

Nimm jetzt Deinen ganzen Mut
zusammen, lasse Dein Licht
kraftvoll leuchten und handele.

**Mein Licht leuchtet kraftvoll und
klar. Ich bin wertvoll.**

22

**Entdecke Deine Kraft
- lebe Deine Kraft**

Sie war eingeschränkt
oder blockiert und er-löst
sich jetzt.

Ganzheit und Kraft fließt
in alle Deine Zellen.
Sie beginnen zu leuchten.

**Ich leuchte und strahle
in meiner Ganzheit und Kraft**

23

Lache!

Nutze jede Gelegenheit zum
Lachen. Es befreit Dich und
stärkt Deine Energie.

Jedes Lächeln, jedes Lachen
erzeugt Glückshormone.

Meditiere und lächele dabei.

**Ich lache und lache und lache.
Ich genieße den Klang meines
Lachens**

24

Dankbarkeit

will sich jetzt in Deinem
Herzen ausbreiten.

Lasse dich tragen von der
kraftvollen Schwingung der
Dankbarkeit.

Viel Wunderbares ist jetzt
bereits in Deinem Leben. Höre
auf abzulehnen, was Du nicht
magst. Die Geistige Welt möchte
heute Deinen Blick auf alles
lenken, das gut ist - in Dir – und
in Deinem Leben.

Ich bin dankbar