

Gefühle heilen

Prozess zum Heilen negativer oder störender Gefühle, beziehungsweise der damit verbundenen Situationen. Um diesen Heilungsprozess anzuwenden müssen Sie sich darüber bewusst sein, dass Sie selbst alleiniger Schöpfer Ihres Schicksals sind. Es gibt niemand anderes der für Sie lebt, handelt, denkt oder fühlt. ALLE Ihre Gefühle sind von Ihnen selbst erzeugt und verursacht. Hier die Kurzanleitung des heilenden Prozesses:

- 1. Gehe voll in das Gefühl hinein.**
- 2. Fühle dieses Gefühl so intensiv, wie es dir möglich ist.**

Erlaube Dir den gesamten Schmerz zu spüren, der in dem Gefühl steckt - fühle es sozusagen, bis es weh tut ! Wenn Bilder oder Erinnerungen hochkommen, das ist ok, aber lass dich nicht ablenken, bleib im negativen Gefühl bis es einen Höhepunkt erreicht hat. (Nicht verdrängen - SPÜREN !)

Dann gehe weiter zu Schritt 3.
- 3. Sage die Wahrheit darüber.**

Damit ist gemeint, dass dies alles nur eine Illusion war, wie ein Kinofilm, welches dein Bewusstsein erschaffen hat. Wie ein Film ist es nicht echt, sondern erfunden. Um sich zu erinnern, dass dein übergeordnetes Bewusstsein dies erschaffen hat, kannst du Sätze sagen, wie zum Beispiel:

"Ich bin die Macht und die Gegenwart Gottes."

"Das göttliche Bewusstsein, welches ich bin, hat dies alles erschaffen."

"Ich bin der Schöpfer, der dies alles erfunden hat, um Erfahrungen zu machen. Es ist nicht echt - Es ist alles ausgedacht. Es ist eine Erfindung meines Bewusstseins."

„Ich bin der Gott, der dieses Spiel gespielt hat (um Erfahrungen zu sammeln).“

Der Satz, den Sie sich hier ausdenken, soll Sie also in Ihre Macht und Kraft zurückholen, zurückerinnern.

Aus diesem hohen Bewusstsein heraus gehe nun zum nächsten Schritt und:
- 4. Fordere deine Energie zurück.**

Sprich hierzu einen Satz wie zum Beispiel:

"Ich fordere die Energie aus meiner Erfindung zurück, und zwar jetzt sofort."

Warte dann ab, bis du spürst, wie die Energie zurückfließt. Dies geschieht immer. Du spürst es dadurch, dass sich dein ganzer Körper von Energie durchflutet anfühlt. Lass es einfach zu. Die Energie aus dem negativen Gefühl fließt nun zurück und du fühlst dich dadurch besser und ganzheitlicher. Du kommst dadurch automatisch in den fünften Schritt:
- 5. Fühle die Grenzenlosigkeit und Göttlichkeit, die du bist.**

Spüre die Liebe, die Freude, die Dankbarkeit, den Frieden, der in Dir ist. Dies alles ist in Dir. Es hat nichts mit den Erscheinungen der materiellen Welt zu tun.
- 6. Wertschätzung für dich selbst und deine Erfindung.**

Betrachte nun am Ende des Prozesses nochmal deine Erfindung (Kreation), welche das negative Gefühl hervorgebracht hat, und erkenne, wie großartig und genial du (dein Bewusstsein) sein musste, um es hervorzubringen. Sage sozusagen innerlich "Wow", und sende Dankbarkeit in diese "Filmszene", welche das negative Gefühl hervorgebracht hatte. Sei dir selber dankbar, dass du diesen Film hast erleben dürfen. Er war zwar nicht echt, aber du hast dir erlaubt, so zu fühlen, als sei es echt. Sei dir für diese Gefühlserfahrung dankbar.