

Schön, dass du da bist!

## Präsenz-Übung:

Ich möchte dich einladen, kurz inne zu halten und loszulassen ....  
Den Kübel auszuleeren, statt zuzumüllen.

### Wie geht das?

1.

**Vielleicht möchtest du jetzt alles,**

- was dich belastet,
- was du befürchtest
- was du dir vorstellst
- was du gerne anderes haben würdest
- was dich traurig macht oder ärgert

**aus jeder Zelle deines Körpers ausatmen.**

2.

Wenn du dadurch – nach ein paar Minuten- eine Art „Freiraum“ in dir geschaffen hast, **lade ich dich ein, eine Lichtkugel um dich herum zu visualisieren** und vielleicht auch zu spüren.  
Sie kann weiß oder bunt sein.

3.

Du kannst die beiden **Punkte 1. und 2. immer wieder abwechseln.**

4.

Dadurch **erhöht du deine Frequenz** und kannst freundlichere Situationen in deinem Leben anziehen.

5.

Integriere dies in deinen Alltag, einfach nebenbei.  
**Die Kraft liegt in der Wiederholung!**