

Dein Mut-Raum

Setze dich auf deinen Lieblingsplatz. Wenn du magst, schließe deine Augen. Verfolge deinen Atem ein paar Atemzüge, bis wohin kannst du ihn spüren?

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Herzen, dein Ausgangspunkt für deinen Inneren Kontakt. Von dort gehst du weiter in deinen Bauchraum, der sich in eine wundervolle Blumenwiese verwandelt hat. Du spürst eine unsichtbare Kraft, die dir etwas zeigen möchte. Festen Schrittes folgst du diesem Gefühl in dir, das dich leitet. Gespannt gehst du über die Wiese, bis du vor einer Tür stehst. Wie aus dem Nichts war sie da. Du öffnest sie und stehst direkt in einem Raum. Blaue Farbe erfüllt den Raum, blaue Mut Farbe. Du gehst weiter in den Raum hinein, schließt die Tür und siehst dich um. In einer Ecke des Raumes steht ein Sessel; du gehst auf ihn zu und setzt dich. In dem Moment wo du dich auf den Sessel setzt, spürst du im Rücken einen starken Halt. Diese Kraft, dieses Gefühl, den „Rücken gestärkt“ zu bekommen, geht in deinen Körper über. Dieses Gefühl überträgt sich auf deine Beine und Füße. Dort ist eine immense Stabilität zu spüren. Sie zieht weiter hoch, über den Bauch in deine Schultern, Arme und Hände. Dein ganzer Rücken ist stabil. Nimm dieses Gefühl wahr, wie viel Stärke in dir ist. Jetzt ist sie so präsent. Verfolge die Stärke in dir, wie sie sich in dir verteilt. Ist sie ruhig oder ist sie in Bewegung? Geht sie weiter in deinen Hals, in deinen Kopf? Egal, wo sie alles zu spüren ist in dir, so wie es ist, ist es richtig und gut. Verändere nichts daran, dein Körper weiß, wie und wo diese Stärke jetzt sein soll.

Du siehst die blaue Farbe, diese blaue Mut-Energie, sie ist jetzt in dir. Als Zeichen für dieses Mut-Gefühl machst du dir ein Symbol, drücke beide Daumen aneinander. Wir fügen nun Dinge zusammen, um diese Mut-Energie zu installieren, damit du sie immer abrufen kannst, wenn du sie benötigst.

Mache dir diese Stärke in dir noch einmal bewusst, nicht und niemand kann dich mit diesem Gefühl stoppen oder dir etwas anhaben, tauche ein in diese blaue Mut-Energie in dir. Verknüpfe das Gefühl mit der blauen Farbe, dann nimmst du das „Daumen zusammendrücken“ dazu. Gefühl spüren, blaue Farbe sehen und die Daumen gegeneinander drücken. Nach dieser Verknüpfung fügst du noch das Wort MUT hinzu. Du spürst diesen Mut, diese Stärke in dir, siehst die blaue Energiefarbe, drückst die Daumen gegeneinander und sagst MUT. Nimm noch einmal alles richtig wahr. Wie sich dein Körper in seiner Haltung verändert hat, wie sich diese Kraft in dir anfühlt und mache dir bewusst, das ist DEINE, dir innewohnende Kraft. Wie schnell du dir diese abrufen konntest, für dich. Sie steht dir jederzeit zur Verfügung, egal zu welcher Tageszeit und egal in welcher Situation du dich befindest.

Tauche noch einmal in dieses starke, mutige Gefühl ein, speichere es ab und komme dann in deinem Tempo wieder ins Hier und Jetzt und öffne deine wundervollen Augen.

Diese Mut-Übung kannst du einüben mit der Verknüpfung von dem Mut-Gefühl, der blauen Farbe, den Daumen zusammendrücken und dem Wort Mut. Das Ziel ist, dass du

mit den Daumen zusammendrücken sofort in dieses Mut-Gefühl kommst. Das braucht eine Übungszeit im ruhigen Zustand, damit es in der „Notsituation“, wo du dich hilflos und schwach fühlst, abrufbar ist.

Das Wichtigste: „Es ist dein Mut und deine Stärke!!!“

Mache dir das immer wieder bewusst, diese Erkenntnis hilft dir auch im Alltag.

Viele mutige Löwengrüße

Josefine 