

# DAS PRINZIP SELBSTERMÄCHTIGUNG

*Erhebe dich!*

Nimm deinen Platz wieder ein und lebe deine *Schöpferkraft*.



## Das Urvertrauen stärken mit dem WHUUFFF

Stelle Dich so hin, dass Du hinter Dir mindestens einen Meter Platz hast. Schließe Deine Augen und erinnere dich an eine Situation in Deinem Leben, in der Du bereits Urvertrauen gespürt hast. Ganz egal wie stark. Tauche in die Situation ein, bis Du es erneut fühlen kannst. Dehne dann das Gefühl in Deinem ganzen Körper aus, bis Du es quasi in jeder Zelle spüren kannst. Verharre circa 15 Sekunden in dieser Position.

Jetzt lässt Du Dich in diesem Gefühl und mit Deiner Energie an dieser Stelle stehen und machst bewusst einen Schritt zurück. Dein physischer Körper steht nun hier, während Du Dich an der alten Stelle noch sehen oder fühlen kannst. Wichtig ist also, dass Du Dich noch an der Stelle wahrnehmen kannst, an der Du gerade gestanden hast.

Nun nimm Dein Energiefeld wahr, das Dich umgibt. Du kennst dieses wahrscheinlich unter dem Begriff Aura. Nun stelle Dir vor, wie Du die gesamte Energie Deiner Aura in Deinen Solarplexus - Dein Sonnengeflecht - aufsaugst. Du kannst Deine Hände dazu verwenden, so als würdest Du die Energie mit Deinen Handflächen in Deinen Solarplexus hineinschaufeln. Oder Du stellst Dir vor, dass Du sie wie mit einem Staubsauger aufsaugst.

Spüre nun die enorme Kraft in Deinem Sonnengeflecht. Wahrscheinlich vibriert es darin von dieser geballten Energie. Breite jetzt Deine Arme aus, so als würdest Du Flügel ausbreiten wollen. Atme ein paarmal tief durch, bis Du die ganze Kraft Deines Körpers in Deinem Solarplexus spürst. Atme dann ein letztes Mal tief ein und lasse die geballte Energie mit einem Laut aus Deinem Sonnengeflecht heraus. Dies kann ein kraftvolles WHUUFFF sein, ein WHUHH, ein JAAA oder wie auch immer sich Dein Laut äußert, wenn Du die Energie aus Deinem Körper lässt. Bei mir ist es ein WHUUFFF. Daher der Name der Methode.

Mache einen Schritt nach vorne und gehe in das Energiefeld, welches Du gerade bewhuufft hast. Spüre Dich erneut in dem Energiefeld und nimm wahr, wie das Urvertrauen wie ein Stempelabdruck in jeder einzelnen Zelle Deines Körpers eingepägt ist. Das starke Gefühl wird bleiben.

Viel Freude mit dem gestärkten Urvertrauen.