



Übungen zum Urvertrauen und Gedankenhygiene

1. Liegende Acht laufen (Zeichen für Unendlichkeit / unendliche Liebe:

Auf jeden Schritt des Weges schauen, wenn man die liegende Acht läuft, dabei die Thymusdrüse (4cm über dem Brustbein) klopfen und bewusst jeden Schritt laufen und dabei sprechen „ICH BIN URVERTRAUEN“ (so oft wie möglich).

2. Vertrauensbeweis schaffen:

Aus der Komfortzone heraustreten und das eigene Ziel verfolgen. Je mehr positive Erlebnisse, desto schneller wächst das Vertrauen, da der Verstand auf Erfahrungen zurückgreift (Komfortzone – Challenge – Selbstliebe).

3. Gedankenhygiene:

Sobald ein negativer Gedanke voller Angst, Sorge, Zweifel und Nöte aufkommt, sofort **STOP** sagen und diesen Gedanken zum Ursprung zurücksenden, auf das er sich in Licht auflöst.

Die Angst, darfst du liebevoll in deine Arme nehmen und mit ihr sprechen, dass du da bist, wie eine Mama und ein Papa für dich und das Gefühl Angst darf sein, du schenkst dir selber Geborgenheit. Wichtig dabei ist immer bewusst und tief zu atmen.

4. Atemübung:

Stelle dich so hin, dass deine Beine leicht Beckenbreit auseinander stehen. Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme tief ein und versuche 3 Sekunden so tief einzusatmen, dass sich dein Brustkorb füllt und ausweitet (Herzchakra). Halte dann 3 Sekunden den Atem an und atme anschließend 5 Sekunden tief in dein Becken (Wurzelchakra) aus.



www.heilende-haende-beate-pfeifer.de

Versuche diese Atemtechnik anfangs 5 Minuten lang zu machen. Steigere sie Stück für Stück, so dass du aus 3 Sekunden 10 Sekunden machst. Führe diese Übung mindestens 2x am Tag durch. Durch die Atempausen fährst du deine innere Anspannung herunter. Dein Kreislauf und dein Puls werden heruntergefahren. Du gelangst dadurch in einen Zustand der Entspannung. Dein Stress, deine Ängste verfliegen und du bist wieder in deiner Mitte.

Atemrhythmen:

1. 3 Sekunden einatmen, 3 Sekunden Atem anhalten und 5 Sekunden tief in dein Becken ausatmen.
2. 5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden Atem anhalten und 7 Sekunden tief in dein Becken ausatmen.
3. 7 Sekunden einatmen, 7 Sekunden Atem anhalten und 10 Sekunden tief in dein Becken ausatmen.

Du kannst das auch im Liegen machen. Wichtig ist, dass du es täglich trainierst. Du wirst deinen Körper immer mehr spüren und in dein Gleichgewicht bringen. Mit jedem Tag harmonisierst du dein Körpersystem mehr und mehr. Du spürst, wie der innere Frieden bei immer mehr bei dir einkehrt.