

Fülle dich auf mit frischer Energie!

Wie wäre es, wenn du diese Übung direkt in deinen Tagesablauf einbaust? Jedes Mal beim Zähneputzen oder beim Duschen?

So hast du etwas für dich gemacht, auch wenn die Zeit für eine bewusste Meditation mal fehlt.

Stell dir vor, dein Körper ist ein Krug, gefüllt mit Energie. Wenn du den ganzen Tag deine Energie verschenkst, ist der Krug bis am Abend wahrscheinlich leer und du fühlst dich müde und ausgelaugt. Vielleicht ist er sogar zusätzlich noch gefüllt mit Problemen von deiner Umgebung?

Nimm dir immer wieder bewusst einen Augenblick Zeit für dich um dich zu reinigen und wieder aufzufüllen. Das kann bei einer kleinen Pause beim Kaffee sein oder ideal auch immer beim Duschen.

Lasse das frische Wasser über deinen Körper fließen und reinige dich äusserlich von Schmutz, Duft und allen Energien die du während dem Tag aufgenommen hast. Dann stelle dir vor, dass die frische Energie auch durch deinen Körper fließt. Sie fließt durch deinen Kopf, reinigt deine Gedanken, fließt durch deinen ganzen Körper und reinigt alle Körpersysteme, Körperteile, Organe und auch alle Emotionen. Die Energie fließt durch deine Füße in den Ablauf, in die Erde und wird da umgewandelt.

Innerlich und äusserlich frisch gereinigt füllst du nun deinen Körper bis oben mit frischer Energie, Licht, Liebe, Dankbarkeit, Mut, Freude, Gesundheit und allem was du im Moment brauchst.