

## Übung zur Verbindung von Hirn und Herz

Atme.

Atme über deinen leicht geöffneten Mund.

Beruhige dich.

Komme bei dir an, in diesem Raum, in dieser Zeit, in deinem Körper/deiner Körperin.

Lasse dich nun gleiten in einen Zustand der Entspannung und der Freude, zu sein.

Spüre diese Freude in all deinen Zellen, wie Funken.

Genieße die Funken der Freude in dir und nimm sie bewusst wahr. Atme dabei weiterhin über deinen Mund.

Es entsteht eine Verbindung zwischen deinem Kopf und deinem Herzen.

Spüre hin, wie fühlt sich das an für dich jetzt? Alles ist richtig, du spürst es so, wie es jetzt sein soll.

In dieser Verbindung fließen Energien so hin und her, wie du es jetzt zu deinem höchsten Wohl brauchst.

Lasse dies zu und gestatte deinem System, das zu tun, was notwendig ist zu deinem höchsten Wohl.

Wenn du soweit bist, kehre in deinem Tempo wieder in deinen Körper, deine Körperin, dein Hier und Jetzt zurück.

Strecke dich und bewege dich, um wieder ganz anzukommen und trinke heute drei Liter reines, stilles Wasser.

Schlafe ausreichend und verschiebe alle schwierigen Situationen auf einen anderen Tag, wenn es sich machen lässt.

Segen an alle.

Kostenlos zur Verfügung gestellt von:

Iris Kraml-Weber

[www.school-of-easy-living.com](http://www.school-of-easy-living.com)