



Selbstliebe



Meine glückbringenden Dinge:

Aufgaben für Deine letzte Seelen-Woche

1. Aufgabe:

Nimm Dir deinen Mann, deine Freundin oder Freund und setzt euch gegenüber. Stellt einen Wecker (vielleicht der im Handy) auf 4 Minuten Laufzeit. Nehmt eure Hände und dann schaut euch 4 Minuten einfach nur in die Augen. Nichts reden... kein Wort... einfach nur schauen.

Die Augen sind das Fenster zur Seele und darin erkennst Du den anderen und Dich selbst.

Wow... ich liebe diese Nähe und Tiefe, die dadurch entsteht. Endlich mal nicht reden, denn reden bringt oft Missverständnisse mit sich. Schaust Du der Person aber einfach mal 4 min. tief in die Augen, dann ändert sich deine volle Wahrnehmung, denn das, was du dann siehst, ist die Wahrheit. Die wahre Person. Ihre Seele.

2. Aufgabe:

Nimm Dir wieder eine Person zu Hilfe, die Du magst. Kläre sie darüber auf, was Du mit ihr machen möchtest. „Seelischen Energieaustausch“. Und dann legt fest, wer zuerst die Gebende und die Empfangende sein möchte. Wenn ihr das festgelegt habt, nimmt die Gebende die Hände der/des Empfangenden. Gut ist es, wenn sich Handteller auf Handteller befinden, denn da gibt es einen starken Energiepunkt. Und dann schickt die Gebende die Energie zu der/dem Empfangenden. Fühlt gemeinsam, was ihr für Empfindungen wahrnehmt. Reflektiert, wie es sich anfühlt und dann anders herum.

Diese beiden Aufgaben sind übrigens ganz tolle Pärchenaufgaben, um die Beziehung zu verbessern. Aber auch jede andere Beziehung... Freundschaft oder Geschwister etc. können diese Aufgaben verbessern, denn ihr öffnet euch und das zeigt Vertrauen und Liebe.

Viel Freude damit.
Yvonne