



# 10 x 1 Minute - Übungen für “deine Himmel-und-Erde-Verbindung“



# Wozu diese Übungen?



- Ich habe mir überlegt, was denn in dieser Zeit am einfachsten ist, um deine Verbindung zwischen Himmel und Erde entweder wieder herzustellen, oder sie zu verstärken. Denn es wird diese Verbindung sein, welche dich sicher durch die nächste Zeit führen kann. Ohne sie wird es wesentlich schwerer sein, deinen Weg zu erkennen.
- Daher habe ich dir meine einfachste Art der täglichen Verbindung in kurzen Schritten hier aufgeschrieben. 10 kleine Videos, welche ich alle nacheinander in eines verpacken werde, sind entstanden. Und dieses E-Book habe ich dazu für dich gemacht.
- Durch deine tägliche Bereitschaft, diese Verbindung herzustellen, wird sie in dir wachsen. Es wird dich vermutlich auch stärken und wenn du es oft genug angewendet hast, wirst du vielleicht gar nicht mehr verstehen können, weshalb du nicht schon früher begonnen hast, diese Verbindung in dir zu stärken.



# Übung 1



- Nimm deinen rechten Zeigefinger und platziere ihn auf deinem Herzen.
- Nimm deine linke Hand und mach aus ihr eine Schale. Diese Schale legst du auf der Höhe deiner Hüfte ab und hältst sie nach oben offen.
- Nun beginne tief zu atmen. Mit jedem Atemzug spürst du dein Herz mehr und mehr. Um dies zu verstärken, drücke mit deinem rechten Mittelfinger fest auf dein Herz. Es kann ruhig ein wenig drücken oder schmerzen, dies beschleunigt den Prozess enorm.
- Und dann atme einfach in dieser Stellung ein und aus. Mindestens 1 Minute oder so lange du möchtest und stelle freudig fest, wie frei dein Kopf plötzlich wird. Und wie still plötzlich deine Gedanken geworden sind. Selbst deine Emotionen scheinen sich aufzulösen. Alles ist im Frieden. So schnell, so leicht.
- Atme tief ein und aus ...





# Übung 2



- Nun stelle dir vor, dass du in dein Herz hineingehst. Versenke dich in deinen Gedanken direkt hinein.
- Im Herzen angekommen, öffnest du alle Türen, die du nur finden kannst. Mach auf. Mach endlich auf und zeige dich.
- Zeige dich so, genau so wie du bist!
- Du bemerkst, dass durch das Öffnen, wie von unsichtbarer Hand geführt, alle deine Verletzungen in Frieden kommen.
- Atme tief ein und aus ....



# Übung 3



- Nun wanderst du in deine Zirbeldrüse. Sie ist eine überaus wichtige Schaltzentrale.
- Auch hier öffnest du alle Türen, die du nur finden kannst.
- Öffnen, bitte öffnen.
- Bitte alle Türen öffnen, die du nur finden kannst.
- Du bemerkst, wie du durch deine Bereitschaft mehr und mehr von dem Feld wahrnehmen kannst, welches dich umgibt.
- Atme tief ein und aus ...





# Übung 4



- Es ist Zeit, dich in deinen Bauch zu begeben.
- Dort angekommen öffnest du auch hier alle Tore und Türen, welche dir begegnen.
- Du stellst dein gesamtes System auf Öffnen ein.
- Denn du weißt, du bist geschützt im Licht.
- Gib allen deinen Zellen den liebevollen Befehl sich für das Licht zu öffnen. Und dann amte ein und aus.
- Atme tief ein und aus ...



# Übung 5



- Es ist Zeit. Zeit, über deinen materiellen Körper hinauszuwachsen.
- Erkenne, dass du viel mehr bist, als du mit deinen irdischen Augen sehen kannst.
- Darum steige hinauf bis zu deinem Scheitel und öffne deinen Schädel.
- Steige hinauf und schaue hin. Etwa 30 cm über deinem Kopf befindet sich ein Sternentor.
- Ist es schon offen? Wenn nicht, dann öffne es! Und wenn es schon offen ist, mach es noch weiter auf.
- Lass das Sternenlicht in dir scheinen. Begrüße es und fühle die Verbundenheit zu allem, was ist.
- Atme tief ein und aus ...





# Übung 6



- Nun ist es an der Zeit, dich dem Leben zu öffnen.
- Du lebst auf diesem wunderbaren Planeten, doch bist du bereit, dein Leben auch entsprechend anzunehmen?
- Vielleicht hast du übersehen, dass es ein Erdentor gibt. Oder kennst du es?
- Es befindet sich etwa 30 cm unter deinen Füßen.
- Es ist Zeit, es zu öffnen! Öffne es! Dein Erdentor ist möglicherweise verschlossen.
- Öffne es! Öffne es und gib der Erde, auf der du wohnst, eine Chance, dich zu erreichen.
- Atme tief ein und aus ...





# Übung 7



- Das Sternentor, das Erdentor und alle Körperzentren sind nun geöffnet.
- Jetzt ist es Zeit, in dein Herz zurückzukehren. Im Herzen angekommen empfindest du unendliche Dankbarkeit!
- Dieses Empfinden deiner Dankbarkeit öffnet dir noch weitere Türen.
- Lasse liegen, was bedrückt!
- Suche und finde Momente und Geschehnisse, für die du einfach nur dankbar sein kannst.
- Dankbarkeit ist ein wesentlicher Lebensschlüssel.
- Und dann atme Dankbarkeit ein und aus ...



# Übung 8



- Die Dankbarkeit stärkt dich so, dass es dir ein Leichtes ist, in die Vergebung zu gehen.
- Vergib den Menschen, die dich noch kränken.
- Ohne Vergebung kannst du keinen Schritt weitergehen! Sei dir dieser Tatsache bewusst.
- Öffne dich und wisse, dass dich unendlich viele Engel und Schutzwesen begleiten, wenn du bereit bist zu vergeben!
- Übergib ihnen, was du nicht vollbringen kannst!
- Auch Vergebung ist ein Lebensschlüssel.
- Atme Vergebung ein und aus ...





# Übung 9



- Dein Einverständnis zu allem, was ist, ermöglicht dir dein klares JA zu deinem Leben.
- Sag Ja! Sag JA zu dir und JA zu deinem Leben.
- Was immer du erleben musstest, lass es durch dich abfließen und ziehe es in deine Verbindung zwischen Himmel und Erde.
- Von jetzt an für immer und jeden Tag aufs NEUE.
- Deine Öffnung ermöglicht dir, alles aus dir abfließen zu lassen, was nicht mehr zu dir passt. Zugleich ermöglicht sie dir im gleichen Moment die geistige Hilfe, die du benötigst.
- Dein KLARES JA zu dir wird dich in allen Zellen erfüllen. Von jetzt an bis in die Ewigkeit!
- Atme dein klares JA ein und aus ....



# Übung 10



- Dein Einverständnis zu allem was ist, ermöglicht dir dein klares „JA“, zu deinem Leben.
- Sag „JA“!
- Sag „JA“ zu dir und „JA“ zu deinem Leben.
- Was immer du erleben musstest, lass es durch dich abfließen und ziehe es in deine Verbindung zwischen Himmel und Erde. Von jetzt an für immer und jeden Tag auf's NEUE.
- Deine Öffnung ermöglicht dir, alles aus dir abfließen zu lassen, was nicht mehr zu dir passt. Zugleich ermöglicht sie dir im gleichen Moment die geistige Hilfe die du benötigst.
- Dein KLARES „JA“ zu dir wird dich in allen Zellen erfüllen. Von jetzt an bis in die Ewigkeit!
- Atme dein klares „JA“ ein und aus ....





# Übungen einzeln verwenden



- Fast alle dieser Übungen kannst du auch einzeln verwenden.
- Übung 1 zum Beispiel eignet sich sehr gut, wenn du einmal spürst, wie Ärger oder Ohnmacht in dir aufsteigen möchten. Sobald diese ungewünschten Emotionen in dir hochsteigen, denke an deinen rechten Mittelfinger! SOFORT.
  - Diese Übung habe ich von einer meiner wichtigsten Lehrerinnen übernommen. Leider möchte sie nicht namentlich erwähnt werden, doch möchte ich mit diesem Kommentar darauf hinweisen.
- Alle anderen Übungen sind im Laufe meines Lebens nach und nach dazu gekommen. Einmal so und einmal anders. Dies ist meine Interpretation von allem, was mir begegnet ist.
- Alle weiteren Übungen kannst du jederzeit, wenn du einmal einen Moment dran denkst, umsetzen.
- Es lohnt sich sehr dran zu bleiben und diese kurzen, einfachen Hilfsmittel nicht zu unterschätzen.
- Baue sie in dein Leben ein, sooft du nur kannst und erwarte Wunder!

