

## 68 Wiederaufladen mit Energie

<b>Absicht</b>	Verlorene Energie zurückholen, mit der Zeit sich stärker fühlen und auch im Kontakt mit anderen Menschen zentriert bleiben
<b>Quelle</b>	„Heilende Rituale“ von Daan van Kampenhout
<b>Stichworte</b>	Heilen, Persönlich
<b>Anzahl Personen</b>	1
<b>Ort</b>	überall, 5 – 15 Minuten
<b>Zeit</b>	
<b>Beschreibung</b>	Zuerst in den Gedanken die Ereignisse des Tages Revue passieren lassen, bevor du mit dem Ritual anfängst. Suche dir dann einen bequemen Platz und sage dem Sinn nach, in deinen eigenen Worten: „Was ich verloren habe, möge wieder zurückkommen. Ich rufe alle Energien zurück, die ich heute verloren habe. Diese Energie gehört meinem System an und ich lade sie herzlich ein, wieder zurückzukommen.“ Stell dir nun vor, deine Energie habe eine ganz besondere Farbe, Schwingung, einen Klang, Duft. Nun führst du dir der Reihe nach die Situationen des Tages vor Augen und prüfst, ob du da Energien verloren hast (vielleicht sichtbare, frei fließende Energieteilchen). Mit Hilfe des Einatmens bringst du die Energie nun in deinen Körper zurück. Eventuell Unterstützung mit den Händen, die die Energie einfangen und in den Bauch zurückbefördern, dort wird die zurückkommende Energie mit der vorhandenen Energie verbunden. Die Beendigung der Visualisierung erfolgt mit dem Errichten deiner Grenzen und der Wiederholung der Anfangssätze und ev. einer Affirmation, dass es dir immer besser gelingen wird, deine Energien zurückzurufen.
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	A. Graeter
<b>Datum</b>	05.03.16