

Die Welt des Unsichtbaren

Nachfolgend findest du eine Anleitung, wie du mit dem Hüterwesen deiner Wohnung Kontakt aufnehmen kannst.

1. Setze dich an einen ruhigen, ungestörten und geschützten Platz
2. Schliesse deine Augen und lass deine Aufmerksamkeit nach Innen gleiten.
3. Atme tief ein und aus und lasse mit jedem Ausatmen all das, was du noch von diesem Tag mitträgst, wegfließen. Wiederhole dies so lange, bis du dich ruhig und bei dir angekommen fühlst.
4. Lasse über deine Füße und dein Wurzelchakra (Energiezentrum im Bereich des Genitalbereichs) Wurzeln bis ins Zentrum, ins Herz von Mutter Erde wachsen.
5. Verankere deine Wurzeln ganz fest in Mutter Erde.
6. Lasse über die Wurzeln die Energie von Mutter Erde in deinen Körper und damit in jede Zelle einfließen.
7. Berühre mit einer Hand dein Herzzentrum oder lege sogar eine Hand darauf. Lass dadurch deine Aufmerksamkeit in dein Herz kommen.
8. Atme langsam und tief (ca. 5 sec. einatmen und 5 sec. ausatmen). Fühle dich dabei ganz sicher und geborgen.
9. Nimm nun Kontakt mit dem Hüterwesen auf.
 - Begrüsse es.
 - Bitte es, sich dir zu zeigen (als Bild, als Gefühl, als Gedanke...).
 - Frage es, wie es heisst. Frage, was es braucht, um sich in deinem Heim wohlfühlen und die Menschen in dieser Wohnung, an diesem Ort unterstützen zu können.Wenn du mit dem Hüterwesen sprichst und ihm eine Frage stellst, so achte auf das erste Bild, das erste Gefühl, den ersten Gedanken. Das ist die Antwort, die du dir wünschst.
10. Erlaube dir, von jetzt an regelmässig mit dem Hüterwesen zu kommunizieren. Begrüsse es. Drücke deine Dankbarkeit und Wertschätzung aus.

Ich wünsche dir eine tiefe und bereichernde Erfahrung!