

Dein Baum

Stell dir vor du bist auf einer Wiese mit den verschiedensten Bäumen und wie du vielleicht weißt, haben Bäume Energie und Kraft in sich. Du hast die Wahl dir einen dieser Bäume auszuwählen, der dich am meisten anspricht von dem die meiste Energie ausgeht. Es gibt verschiedene Bäume so wie die Menschen verschieden sind und du kannst dir deinen Baum auswählen. Du kannst diesen Baum fühlen, gehst auf diesen zu und du berührst diesen Baum ganz langsam mit deinen Händen, fährst über seine raue oder weiche und möglicherweise auch unebene Rinde ganz liebevoll um diese Energie zu spüren und um rein zuhorchen was der Baum dir möglicherweise erzählen möchte. Und wie du diesen Baum so berührst und umarmst, kannst du spüren wie du eins mit diesem Baum wirst, diese Energie und Kraft in dich übergeht, und dabei werden deine Beine zu Wurzeln die sich tiefer und tiefer mit der Erde verbinden und verwurzeln um diesen Halt im Boden zu verankern. Ganz tief und weit gehen diese Wurzeln um sich mehr und mehr mit der Erde zu verbinden. Du kannst diese Standfestigkeit in der Erde spüren, fest verankert zu sein und so als stehst du mit beiden Beinen fest im Leben. Und wenn du dann an deinen Körper schaust werden gleichzeitig deine Arme zu Ästen die sich immer höher und weiter ausstrecken bis in den Himmel. Du beginnst zu wachsen immer höher und höher, so als würden sich deine Zweige mit dem Himmel verbinden und so als ob du nach den Sternen greifen könntest. Und wie du an dich hinunter schaust zu deinem Stamm, dabei die Äste in den Himmel ragend und mit den Füßen in der Erde fest verankert, kannst du deine Mitte spüren. Du stehst so aufrecht und gerade, so standfest und voller Kraft so dass dich der Wind nur leicht wiegen und streicheln kann. Und wie du dich voller Liebe ansiehst, deine Äste die ausgebreitet sind und vielleicht wundervolle Blüten oder reife Früchte tragen, Nadeln oder Blätter oder du einfach auch deine Jahresringe zählen kannst. Das allein bestimmst du und du kannst sehen dass es die Früchte deines Lebens sind, deines Erfolges den du dir geschaffen hast in deinem Leben. Genieße deinen Erfolg zu sehen und zu betrachten und zu spüren mit einer Zufriedenheit die sich in dir ausbreitet, denn du allein hast es geschaffen und du kannst stolz darauf sein. Lass dir Zeit für diese Gefühle und betrachte dich, spüre in dich und genieße einfach.... (kleine Pause)

Deine Äste sind weit ausgebreitet, offen und einladend. Diese Äste senden so viel Liebe aus, so dass sich möglicherweise ein Vogel auf einen deiner Äste niederlässt, ein Nest baut für seine jungen Vögel die demnächst kommen werden und neues Leben entstehen lässt auf deinen Ästen so wie du in deinem Leben, offen sein für Neues. Du bist bereit für Neues, es können Projekte sein oder Dinge die du schon lange mal tun wolltest oder einfach nur offen sein für Neues das was kommt, denn es kommt durch dich, denn du hast die Kraft dazu, die Energie und die Liebe die du auch anderen weitergeben vermagst. Und es ist ein tolles Gefühl etwas zu schaffen. Und es ist bereichernd diese Liebe, Energie und diese Kraft auch weitergeben zu können.

Berühre nun liebevoll mit deinen Ästen deine Rinde, sieh in deinen Körper, spüre noch einmal deine Beine die tief mit und in der Erde verwurzelt sind und deine Arme

die sich offen, einladend ausbreiten und mit dem Himmel verbinden. Goldene Sonnenstrahlen fallen vom Himmel über deine Krone, über deine Äste. Du nimmst diese auf und dieses goldene Licht durchflutet deinen Körper bis in die kleinste Zelle, bis in deine Wurzeln spürbar.

Du weißt tief in deinem Unterbewußten dass du diese Kräfte in dir hast und auch jederzeit abrufen kannst. Du brauchst nur eins werden mit deinem Baum, dich verbinden und zu spüren und dich rein hören.

Genieße das Gefühl der Liebe, der Kraft, der Stärke und der Energie, atme dabei tief in dich rein und spüre...