



## Finde den FRIEDEN in DIR

**Der Friede sei mit dir**

**Der Friede sei in mir**

**Ja das sagt sich so leicht - aber ist es wirklich so?**

Spürst du in deinem Inneren wirklich den Frieden den du dir wünschst. Wo es doch im Außen im Moment alles ganz anders kommuniziert wird.

**Spüre mal in dich hinein.**

Gibt es da nicht auch noch Situationen, Menschen usw. wo DU noch nicht im Frieden bist.

Wo dich allein der Gedanke daran noch unruhig werden lässt.

**Sei mal ganz ehrlich zu dir selber.**

Wo (ver)steckt sich da noch etwas?

Mit diesem Symbolbild „Frieden“ kannst du diese Situation für DICH in Heilung bringen.

Durch einfaches **TUN und VERTRAUEN** darf dieses Symbol des Friedens in DIR wirken.

**Es ist ganz einfach**

**EINFACH NUR T U N**

### 1. Schritt

Es hat sich dir eine Situation und sei sie noch so winzig gezeigt.

Unterschätze nicht was diese noch immer in deinem Inneren macht.

Manches mal sagen wir, ach das habe ich doch schon erledigt, vergeben etc.

**Ist das wirklich so?**

Wenn sich diese Situation zeigt, ist es noch **nicht** erledigt sondern es sind noch Anteile davon vorhanden und diese dürfen sich nun verabschieden.

### 2. Schritt

Du machst die Atemübung wie beschrieben solange bis du dich entspannt fühlst.

### 3. Schritt

Jetzt schaust du dir das Symbol des Friedens (oben) an.

Lasse es auf dich einwirken und atme bewusst diese Schwingung ein und zwar genau auf diese Situation welche sich dir gezeigt hat.

Wie lange - genauso lange bis du ein gutes Gefühl hast. Dein inneres Bild wird sich wahrscheinlich auch verändern - beobachte nur.

### 4. Schritt

Wenn Schritt 3 erledigt ist, dann kommst du in deinem Tempo wieder in das Hier und Jetzt und spürst nach.

**Wie fühle ich mich JETZT.**

Gehe nun in die **Dankbarkeit** und bitte darum dass die **göttliche Ordnung in DIR** wieder hergestellt wird.

**Habe Vertrauen und bleibe bei DIR**

**Alles Liebe**

*Anna Marie*

## **ATEMÜBUNG**

## **Anleitung**

*Mit dieser Atemübung wird dein Immunsystem gestärkt  
und du kommst in die Entspannung*

Suche dir einen Platz wo du ungestört bist. Schalte alle Störquellen aus.

Setze dich bequem hin und stelle beide Beine auf den Boden und verbinde dich mit Mutter Erde. Spüre diese Kraft die von unten kommt, in dir.

Atme bewusst ein und aus um dich zu spüren und lasse auch eine Verbindung nach oben entstehen.

### **Die Atmung geht nun so:**

Du ziehst deinen Beckenboden und Anus ganz fest zusammen und atmest tief **durch die Nase ein** stellst dir vor wie du diesen Atem über die Wirbelsäule hinauf bis zur Schädeldecke ziehst.

### **oben angekommen**

lässt du diese Anspannung wieder los und **atmest durch den Mund wieder aus**. Deine Aufmerksamkeit geht dabei von der Schädeldecke vorne wieder hinunter.

Dieser immer wiederkehrende Kreislauf stärkt dich und schenkt dir Entspannung pur.

### **Beckenboden und Anus fest anspannen**

**durch die Nase einatmen**

**Atem dabei über die Wirbelsäule bis zur Schädeldecke hochziehen**

**Anspannung loslassen**

**durch den Mund ausatmen und den Atem vorne hinunter gleiten lassen**

**wieder von vorne beginnen**

Finde deinen eigenen Rhythmus!

Wie lange du dies machst, solange du möchtest.

Du wirst selber merken, wann es für dich genug ist,