

Die Wurzelimagination



- **Setze dich mit geradem Rücken hin oder stehe auf**
- **Achte darauf, dass du mit beiden Fußsohlen den Boden berührst: Gleichmäßig von den Versen bis zu den Fußspitzen**
- **Schließe jetzt deine Augen**
- **Atme langsam für 4 Sekunden durch die Nase ein und 5 Sekunden durch die Nase aus. Wiederhole das ganze 3 bis 4 Mal**

Stelle dir vor, wie aus deinen Beinen zwei große Pfahlwurzeln ragen und du diese in Lichtgeschwindigkeit in den Boden rammst. In 50 Meter tiefe verbinden sich diese beiden Pfahlwurzeln zu einer großen dicken Pfahlwurzel. Stelle dir jetzt vor, wie du diese Pfahlwurzel in Lichtgeschwindigkeit bis zum Erdmittelpunkt schießt.

Über diese Pfahlwurzel bist du jetzt mit dem Erdmittelpunkt verbunden. All die Energie und Kraft der Erde überträgt sich jetzt auf dich. Du bist in deiner Kraft. Du bist nicht allein. Verbunden mit der Erde. Durch die Pfahlwurzeln schießt vom Erdmittelpunkt all die positive Energie und Kraft der ganzen Erde in deine Beine.

Von dort aus strahlt die Kraft in deinen Oberkörper und Kopf aus. In Lichtgeschwindigkeit erreicht diese Kraft jetzt jede Zelle deines Körpers. Überall verbreitet sich das helle Licht in deinem Körper. Bis zu den Fingerspitzen saugst du die Kraft des Erdmittelpunktes auf. Dein Vertrauen in dich und deinen Körper wird immer kräftiger. Immer mehr Stärke, Kraft und Selbstbewusstsein saugst du bis in jeden Zentimeter deines Körpers auf. Nun schießt aus deinem Scheitel ein langer

Heller strahl in den Himmel bis ins Weltall. Auch von dort bekommst du jetzt Energie geschickt. Der Kosmos und die Erde sind jetzt Teil von dir. Du bist jetzt ein Teil dieser Kraft. Stelle dir vor, wie du aus dieser dünnen Schnur all die Weisheit, Innere Ruhe und Vertrauen aus dem Universum ziehst. Die Energie strömt in dich hinein bis es vom Kopf bis in die Fußspitzen fließt. All die Wärme und positive Energie. Himmel und Erde senden dir all ihre Energie. Du bist das Zentrum des Vertrauens. Atme jetzt dreimal tief ein und aus. Denke dran du schaffst es. Egal wohin du jetzt gehst. Du bist verbunden mit diesen beiden Energien. Auch wenn du gleich deine Augen öffnest. Ich zähle jetzt bis 3. 1,2,3 Öffne jetzt deine Augen.

Wie geht es dir?

