

Der Selbstwert

Unser Selbstwert sitzt in der Mitte des Vitalchakras, also im Unterbauch, und wird vom Hass geschützt und ummantelt. Hass ist eine natürliche Reaktion, sobald unser Wert angegriffen wird. Oft wurde der Selbstwert in der Kindheit verletzt. Er ist dann von negativen Erfahrungen mit den biografischen Eltern belastet und dadurch schwach und zum Teil tief verdrängt und unterdrückt.

Ist der Selbstwert stark und gesund, gleicht er einer goldenen Kugel. Um ihn zu heilen, setze dich oder lege dich ganz entspannt hin und achte darauf, wie dein Atem sanft in deinen Unterbauch strömt. Jeder Atemzug bringt dich tiefer und tiefer in deinen Körper hinein, sobald du das erlaubst. Schließe deine Augen. Ganz gleich, welche Empfindungen sich in deinem Unterbauch zeigen: Sie dürfen sich zeigen und wieder hinabsinken. Wenn du deine angenehmen Gefühle verstärken möchtest, lasse einfach deine Aufmerksamkeit eine Weile auf ihnen ruhen.

Entspanne dich noch tiefer in deinen Körper hinein. In deinem Bauch, dreifingerbreit unter dem Nabel, ist das Zentrum einer orangenen ätherischen Hitze. Richte deine Aufmerksamkeit auf diesen Punkt und fühle, wie die Wärme in deinem Bauch erwacht. Der Wert, den du besitzt, darf vor dir und deinem Bauch erscheinen, wie ein Objekt, das im Raum schwebt. Du kannst jetzt in deiner Vorstellung beide Hände danach ausstrecken. Erlaube, dass sich dein Selbstwert dir in die Hände legt. Spüre und fühle genau, wie er sich dir zeigt. Ist er leicht oder schwer? Groß oder klein? Hell oder dunkel? Warm oder weich? Ist seine Oberfläche rau oder glatt? Tut es weh, ihn zu berühren?

Erlaube dem, was du in Händen hältst ganz bewusst, dass es dir seine Wunde zeigen darf. Sprich dafür im Geiste: *„Du darfst mir deine Wunde zeigen.“* Berühre diese Wunde jetzt sacht. Diese Wunde darf jetzt heilen. Wiederhole dafür im Geiste diese Sätze, die du wie ein kleines Mantra sprichst: *„Ich erlaube, dass diese Wunde, auch gegen meinen Wunsch und Willen heilt“*

oder:

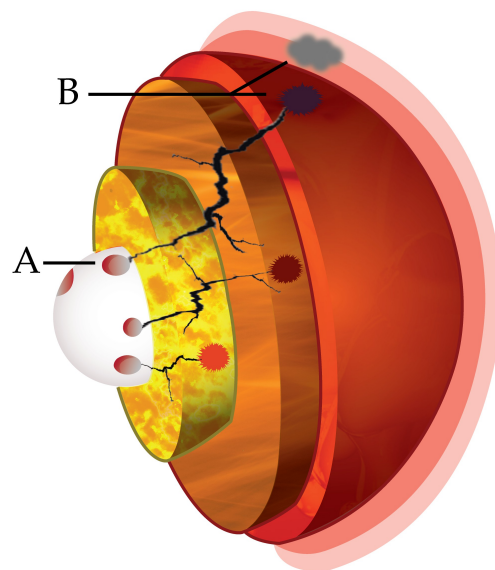
„Ich erlaube, dass eine göttliche Kraft diese Wunde heilt. Ich gönne dir alle Liebe und alle Geborgenheit, die du brauchst, um zu heilen.“

Langsam wird die Wunde schmelzen wie Butter in der Sonne. Dein Unterbauch wird warm und weich werden. Der Selbstwert in deiner Hand

wird strahlend wie eine kleine Sonne.

Der aufgebaute Stress sinkt in sich zusammen. Atme entspannt weiter. Genieße diesen Augenblick. Die Wärme in deinem Bauch breitet sich wie eine warme Flüssigkeit in deinem Körper aus. In dieser Wärme lockern sich die Knoten und Schlingen im Körper, die dich gefangen halten. Atme entspannt weiter, und die Spannung sinkt immer weiter zurück und macht diesem Wohlgefühl Platz, das hell, klar und weich deinen Körper erfüllen möchte. Erlaube jetzt ganz bewusst, dass dein Selbstwert dich und deinen Körper erfüllen darf: *„Du bist wertvoll und kostbar, und ich erlaube dir, mir dieses Gefühl zu schenken. Ich bin wertvoll und kostbar, und ich erlaube auch mir selbst wertvoll und kostbar zu sein.“*

Zärtlich strahlt die Energie in dir und strömt von deinem Bauch und deinen Händen in deinen Körper zurück. Die Wärme fließt in deine Beine, und deine Beine werden warm und weich. Deine Füße lockern sich, deine Gelenke entspannen. Atme weiter und das Licht füllt dich vollständig aus.



[A] Eine Wunde im Selbstwert wirkt sich auf alle Bereiche des Energiekörpers und auch des Lebens aus [B]. Der Selbstwert (weiße Kugel) wird vom Hass geschützt und ummantelt (gelbe Kugel). Wurde der Selbstwert sehr stark verletzt ist mitunter sogar die Wut (orange Energie) und das Immunsystem davon betroffen.

