

EMPFÄNGLICHKEIT

TRANSFORMIERENDE AUFGABE

Auch hier geht es darum, dich verspielt und offen, dich auf deine Empfänglichkeit einzulassen. Du wirst mit deinen Glaubenssätzen und Triggern in den Themen Hingabe, Erlaubnis, Kontrolle Loslassen und Power.

Empfangen ist konfrontierend, vor allem dann, wenn wir uns aus der Komfortzone hinausbewegen. Jeder von uns hat andere Bereiche, wo es herausfordernd wird zu empfangen.

Für die einen ist es einfach Geld und Luxus zu empfangen und anzunehmen, für andere ist das schwierig. Wieder andere haben Schwierigkeiten Liebe und Aufmerksamkeit zu empfangen, bleiben locker, wenn es um materiellen Luxus geht.

Du wirst herausfinden, was dich herausfordert beim Empfangen

WIE DU AM BESTEN EMPFÄNGST

1. Entspanne dich, atme tief ein und bringe deine Aufmerksamkeit zurück in deinen Körper. Nimm wahr was du empfindest und was du fühlst
2. Lass deine Wahrnehmung sich ausdehnen, wie ein grosser Ballon der über deiner physischen Form hinaus geht. Mache das solange, bis sich ein gutes Gefühl einstellt. Der Ballon kann die Raumgrösse einnehmen oder so gross werden wie die Erde. So wie du es willst.
3. Fühle wie du die Wahrnehmung noch mehr vertiefen kannst und lass den Ballon auch die Menschen in deiner Umgebung einhüllen, von denen du empfangen willst

Wähle auch hier, welche Stufe für dich angenehm ist:

EINFACH

Empfange etwas von dir selbst:

- Kaufe dir schöne Blumen, eine Kerze, deine Lieblingsschokolade, nimm ein Bad oder mach einen Spaziergang
- Wenn du erst damit beginnst empfänglich zu sein, dann empfangen zuerst von dir selbst
- Empfange etwas Besonderes von dir selbst, nicht etwas Praktisches. Etwas was du wirklich willst und du dir sonst nie gönnst

MITTEL

Empfange von anderen, wenn du bereit bist dafür. Das kann ein Kompliment, Hilfe, Aufmerksamkeit oder sonst etwas sein.

Menschen bieten andauernd Hilfe an. Es ist wirklich so. Es hat viele Menschen die von Liebe überquellen und Vieles zu geben haben.

Es gibt mehr Menschen, die bereit sind zu geben und zu lieben, als empfängliche Menschen. Darum fühlen die meisten Menschen, dass ihre Liebe abgelehnt wird.

Du kannst das ändern. Lass zu, dass sie dich lieben. Empfange liebe.

- Wie oft denkst du darüber nach, wie du aussehen musst oder was du tragen solltest?
- Wie oft denkst du darüber nach, wie dein Partner etwas für dich tun sollte?
- Wie gut lassen wir andere uns mit Liebe beschenken und empfangen ihre Liebe so, wie sie bereit sind sie zu geben?
- Wie ist es mit Komplimenten? Von Frauen und Männer? Ist es dir auch schon passiert, dass du völlig unerwartet, vielleicht an einem Tag an dem du

dich völlig unsexy gefühlt hast, ein Kompliment bekommen hast? Und, konntest du es annehmen? Auch wenn du nicht vorbereitet warst?

- In dieser Übung wollen wir über zu empfangen, egal ob wir dafür bereit sind oder nicht.

FORTGESCHRITTENE

In diesem Level musst du das nötige Selbstbewusstsein mitbringen und die anderen Levels gut praktiziert haben. Hier geht es vollkommen anzunehmen, auch das was du nicht willst:

- Empfange Kritik
- Verurteilung
- Meinungen anderer Menschen
- Gefühle anderer Menschen

Empfange ohne zu rechtfertigen oder zu analysieren, lasse das Bedürfnis los. Du hast das Recht haben zu müssen, empfangen einfach. Es geht nicht darum anderen Recht zu geben oder deine Sichtweise zu ändern. Es geht darum alles anzunehmen wie es ist und durch dich hindurchfließen zu lassen, umzuwandeln und Liebe zu schicken.

- Fühle dabei deine Empfindungen im Körper
- Weite deine Wahrnehmung (Ballon) und lasse es los, es ist nicht deins
- Bleibe verbunden mit dem Menschen und bleibe offen, liebend

Die Fähigkeit jemanden vollkommen anzunehmen und zu empfangen zeigt, wie innerlich frei du bist!