

und jetzt wirst du noch einmal die Augenbewegungen machen
links – rechts, links – rechts, links – rechts, links – rechts, links – rechts,
links - rechts, links – rechts, links – rechts, links – rechts, links – rechts,
links – rechts, links- rechts, links – rechts, links – rechts, links – rechts,
spüre wieder die Form, gehe wieder in das Gefühl, fühle genau, wo es im Körper ist
und jetzt wirst du diese Form, diese Energie noch mal aus dem Herzchakra
ausatmen, jetzt einatmen, die Energie zum Herzchakra einatmen und ausatmen,
und noch mal einatmen, die Energie hinziehen zu deinem Herzchakra und ausatmen,
noch mal von der Form her von dem Körperort her einatmen, hinziehen zum
Herzchakra und ausatmen, und noch mal die Form, die Energie einatmen und aus
dem Herzchakra ausatmen,
gehe wieder zur Form, fühle, wie ist das Gefühl jetzt in deinem Körper, geh ganz ins
Gefühl, beschreibe dir jetzt noch einmal die Form, wie empfindest du die jetzt,
wie sieht sie aus, ist sie kleiner, anders, beschreibe sie für dich, bleibe beim Gefühl,
wo im Körper ist diese Form, hat sie sich etwas verschoben oder ist sie am gleichen
Körperort,
das Material, wie hat es sich verwandelt, woraus ist die Form jetzt, ist es weicher das
Material, anders, beschreibe es, fühle weiterhin,
fühle, wie ist die Farbe, wie hat sie sich verändert,
die Temperatur, die Oberflächentemperatur, spür da hinein, wie hat sie sich
gewandelt, wie ist sie jetzt,
und ein Wort, das jetzt aus dieser Form kommen könnte, wie könnte es jetzt heißen,
bleibe bei der Form, fühle es,
wir machen noch mal die Augenbewegungen, bleibe aber beim Gefühl,
links – rechts, links – rechts, links – rechts, links – rechts, links – rechts,
links – rechts, links – rechts, links – rechts, links – rechts, links – rechts,
links – rechts, links – rechts, links – rechts, links – rechts, links – rechts,
spüre die Form, bleib bei der Form, fühle wie sie sich gewandelt hat,
beobachte sie in deinem Körper, beschreibe sie jetzt noch mal,
auch wenn sie vielleicht ganz klein ist, beschreibe einfach die Form, bleib beim
Gefühl,
wie hat sich das Material gewandelt, beschreibe es für dich,
und die Farbe, wie ist die Farbe jetzt dieser Form,
und die Temperatur, prüfe sie fühle sie, wie ist die Temperatur,
wenn jetzt ein Wort aus dieser Form kommen würde, wie würde das heißen,
so und jetzt atme sie noch mal aus, tief einatmen hin zum Herzchakra und die
Energie, die Form ausatmen, einatmen hin zum Herzchakra und ausatmen,
noch mal tief einatmen hin zum Herzchakra und ausatmen, noch mal einatmen
hinziehen zum Herzchakra und ausatmen, noch einmal einatmen hinziehen zum
Herzchakra und ausatmen,
fühle jetzt in dich hinein, spüre in dich hinein, fühle, wie fühlt sich das jetzt an,
vergegenwärtige dir noch mal diese alte Situation, das alte Problem,
nimm es jetzt einfach wahr, und wenn es sein muss, kannst du das Ganze noch mal
machen,