

# Hallo,

ich freue mich sehr, dass du dich für die Fühlgeschichten und Innenreisen aus Paulas Welt interessierst. Im Anschluss dieser Seite findest du eine kleine Leseprobe, damit du dich etwas auf das E-Book einstellen kannst. Doch zunächst möchte ich dir gerne vermitteln, in welchen Situationen „Paulas Welt der Gefühle 3“ dein Kind aber auch die Eltern-Kind-Beziehung liebevoll unterstützen und begleiten kann.

Die Fühlgeschichten und Innenreisen können deinem Kind u.a. dabei helfen...

- sich selbst anzunehmen und selbstbewusster zu werden.
- seine Potenziale und (mediale) Begabungen zu entdecken und zu trainieren.
- seine (unangenehmen) Gefühle anzunehmen und zu transformieren.
- seine Übersinne zu nutzen und in das eigene Leben zu integrieren.
- zu regenerieren und in die innere Stärke zu finden.
- sich selbst wertzuschätzen und liebevoll zu behandeln.
- aus der unsichtbaren Welt Kraft und Vertrauen zu schöpfen.
- inneren Stress sowie Gefühle von Unruhe und Überforderung zu verwandeln.
- bei sich selbst anzukommen.
- sich „richtig“ zu fühlen.
- seine wahren Bedürfnisse zu entdecken und ehrlich auszudrücken.
- den Körper zu entlasten und zu stärken...

Die Fühlgeschichten und Innenreisen dienen aber nicht nur dem Kind, sondern können auch die Eltern-Kind-Beziehung positiv beeinflussen und dazu beitragen, dass...

- die Eltern-Kind-Beziehung mitfühlend, friedlich und verständnisvoll wird.
- eingefahrene Alltagsstrukturen überdacht, losgelassen und verändert werden.
- ein regelmäßiger und liebevoller Austausch stattfindet.
- man sich in der Tiefe, immer mehr mit einem offenen Herzen begegnen kann.
- gemeinsame Zeiten ganz bewusst miteinander verbracht werden.
- Herausforderungen aus einem neuen Blickwinkel heraus betrachtet werden können.
- Probleme sich in Möglichkeiten und Chancen verwandeln.
- Eltern ein tieferes Verständnis für die Gefühle und das Verhalten des Kindes bekommen.
- ganz neue Rituale/Denkansätze/Handlungsweisen entwickelt und in den Alltag integriert werden.
- man gemeinsam mutiger, leichter und innerlich freier wird.
- sich jeder offen und ehrlich zeigen und ausdrücken kann.

Gemeinsames Fühlen, eine tiefe und verständnisvolle Basis, ein Raum, indem sich jeder frei ausdrücken und zeigen darf, ein Rahmen, an dem man zu sich selbst finden kann - das alles sind so wertvolle Möglichkeiten, die Kinder in ihrer Entwicklung stärken und es ihnen ermöglichen kraftvoll zu reifen und so in ihr ganzes Potenzial zu wachsen.

# Paulas Welt der Gefühle 3

Fühlgeschichten und Innenreisen  
für mediale und hochsensitive Kinder



© Der Lesekörbchenverlag 2020  
1. Auflage  
Autorin: Sarina Falk  
Illustration/Design: Sarina Falk

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Vorwort

### 2. Infos für die Große

2.1 Hochsensitivität & Medialität- natürliche Gaben

2.2 Alles ist Energie

2.3 Hochsensitivität bei Kindern erkennen & annehmen

2.4 Der Mensch kehrt zu seinem Ursprung zurück

## 3. Fühlgeschichten mit Innenreisen - Tipps für die Praxis

### 4. Paula und ihr 7. Sinn

#### 4.1 Paula und der Schutzengel &

Mit Wilma Wolke zu deinem Helferwesen (15:08 Min)

Kreative Fühlübung: „Mein unsichtbarer Freund und ich“

#### 4.2 Ich fühle was, was du nicht spürst &

Eine Reise in den magischen Zauberwald (15:12 Min)

Kreative Fühlübung: „Das tut mir gut und das nicht“

#### 4.3 Paulinchens Schatztruhe &

Eine Reise zum inneren Schatz (15:14 Min)

Kreative Fühlübung: „Das sind meine Schätze“

#### 4.4 Gefühle, meine Freunde &

Eine Reise ins silberne Lichterschloss (16:08 Min)

Kreative Fühlübung: „Mein glitzernder Lichtkörper“

#### 4.5 Oma ist gestorben &

Innenreise: „Im Herzen nie getrennt“ (16:11 Min)

Kreative Fühlübung: „Das möchte ich dir sagen“

## 5. Wahrnehmungsübung mit 2 Tabellen - „Ich nutze meine ÜberSinne“

## 6. Nachwort



# 1. Vorwort

Ich begrüße dich ganz herzlich zu „Paulas Welt der Gefühle 3“ und freue mich, dass du dich dafür entschieden hast dich, gemeinsam mit deinem Kind, den sensitiven und feinstofflichen Welten zuzuwenden. Bevor es mit den Fühlgeschichten, den Innenreisen und den kreativen Fühlübungen losgeht, möchte ich dir in den ersten Kapiteln gerne ein paar Infos zukommen lassen. Darin möchte ich dir die Wichtigkeit eines offenen und fördernden Umgangs mit hochsensitiven und medialbegabten Kindern vermitteln.

Wenn wir unsere Welt beobachten, fällt deutlich auf, dass sich in den letzten Jahren so einiges verändert hat und vieles im Umbruch ist. Der Mensch strebt nach Entspannung, Entfaltung und auch ein bewusster Umgang mit dem Körper wird immer wichtiger. Obwohl wir derzeit im Luxus leben und es uns, rein wirtschaftlich gesehen, sehr gut geht, leiden immer mehr Menschen an Depressionen, Erschöpfungszuständen, Ängsten oder auch an innerer Unzufriedenheit. Doch woran kann das liegen?

Meine Erfahrungen in den letzten Jahren haben gezeigt, dass alles was uns plagt, ängstigt und schmerzt, letztendlich auf eine Trennung unseres wahren Wesens zurückzuführen ist. Wir haben den Kontakt zu uns selbst verloren und völlig vergessen, wer wir eigentlich wirklich sind. Deshalb sind alle unangenehmen äußeren Ereignisse und inneren Zustände eine Einladung, uns nach innen zu wenden und unseren sensitiven Kern wieder freizulegen und auch zu nutzen.

Ich selbst kam mit einem erweiterten Bewusstsein auf diese Welt. Ich konnte sehr viel, was unter der Oberfläche lag, wahrnehmen und war mit all´ den unsichtbaren und unterdrückten Informationen (oder auch Energien) oftmals sehr überfordert. Vieles was mir gesagt und vorgelebt wurde, konnte ich weder verstehen noch begreifen, denn ich spürte immer, dass das, was man mir erzähle nichts mit der (meiner) Wahrheit zu tun hat.

Seit vielen Jahren lebt der Mensch überwiegend aus dem Verstand. Die meistens Strukturen und Systeme, die wir vorfinden sind, hart und eng, erfordern Mühe und Anstrengung. Die meisten Menschen wünschen sich sehnlichst Veränderung, die jedoch immer nur in bzw. durch uns selbst stattfinden kann. Somit braucht es (meist unangenehme) Situationen oder eben auch Menschen, die uns dazu auffordern einen neuen Weg zu gehen sowie den Blick zu verändern und in uns selbst zurichten.

Hochsensitive und mediale Kinder können von daher zunächst eine große Herausforderung darstellen, weil sie heftig an harten Egostrukturen und engen Verstandesvorstellungen rütteln und sich nicht in veraltete Strukturen hineinzwängen lassen. Letztendlich bringen diese Kinder jedoch ein enorm großes Heilungspotenzial mit sich, wenn wir sie als Erwachsene nicht „geradebiegen“ wollen, sondern sie in ihrem Sein begrüßen, begleiten und fördern. Lassen wir uns auf diese Kinder ein, führen sie uns Stück für Stück zurück in unser Herz und zu unserem wahren Wesen.

Sensitive Kinder sind vor allem auch für die Eltern eine Einladung, ihre eigene Wahrnehmung von ihrer Umwelt zu verändern. Aber auch die Gesellschaft kann von sehr sensitiven und medialbegabten Kindern profitieren. Denn wenn wir allesamt mehr auf...

## 2.4 Der Mensch kehrt zu seinem Ursprung zurück

Immer mehr Menschen beginnen ihr bisheriges Leben zu hinterfragen und spüren in sich etwas, das nach Veränderung ruft und strebt. Vieles, was bislang noch Freude bereitet hat erfüllt nicht mehr und so werden immer mehr dazu aufgefordert ihre Leben und die bekannten Strukturen und Gewohnheiten zu überprüfen.

Der Mensch wird feinfühlicher, was u.a. daran liegt, dass sich die Erdschwingung verändert. Alles, was bislang an Unterdrücktem und Unbereinigtem in einem selbst verborgen lag wird nun immer mehr fühlbar – ins Bewusstsein und somit ans Licht gespült. Wir werden dazu aufgerufen innerlich aber auch äußerlich aufzuräumen, uns von alten Glaubenssätzen zu lösen und wieder zu uns selbst zurückzufinden. Folgten wir bislang vorgelebten Idealen und Ansichten fordert die derzeitige Zeitqualität dazu auf uns für Neues zu öffnen und einen authentischen Weg, passend zu unserem wahren Wesen, einzuschlagen. Der Mensch beginnt sich wiederzuerkennen und spürt intuitiv, dass er mehr ist als ein Geschöpf aus Fleisch und Blut. Denn wir allesamt tragen viele (multidimensionale) Fähigkeiten in uns auf die wir jetzt vermehrt zurückgeworfen werden.

Völker wie die Mayas prophezeiten schon vor etlichen Jahren eine große (Bewusstseins-) Veränderung den die Menschheit vollziehen würde. Sie bezogen ihre Informationen u.a. durch die Natur und aus der geistigen Ebene. Daher waren und sind den Naturvölkern die übersinnlichen Fähigkeiten nicht fremd. Sie verbinden sich z.B. telepathisch um sich über weite Entfernungen miteinander auszutauschen oder gebrauchen die Sprache ihrer Umwelt, der Bäume, der Tiere oder auch der sogenannten Krafttiere für das eigene (Über-) Leben. Völker, die noch im Einklang mit der Natur leben, nutzen deren Weisheit also als Ratgeber aber auch als Apotheke. Da ihre Welt weniger aus Technik und Multimedia besteht ist es für sie ganz normal sich auf ihre natürlichen Instinkte, auf die innere Stimme, die Intuition, das Bauchgefühl und die feinstofflichen Impulse zu verlassen. Aber auch religiöse Glaubensgemeinschaften wie die Hindus fühlen sich von der unsichtbaren Welt nicht getrennt. Sie glauben an eine Wiedergeburt und sehen den Tod als nichts Endgültiges an. Somit sind die Themen an die uns hochsensitive Kinder heranführen kein neuer Trend, sondern uralte, jedoch meist vergessene Wahrheiten.

Die Welt strebt mehr denn je danach ein liebevoller Ort zu werden auf dem jedes Wesen in Freude und Frieden leben kann. Damit das geschehen kann, bedarf es jedoch eine Veränderung bei jedem einzelnen. Denn jeder trägt seinen wertvollen Teil dazu bei, dass sich die Welt im großen Ganzen verwandeln kann. So sind es gerade auch hochsensitive Kinder, die Neues auf die Erde bringen wollen und die zurück zu sich selbst führen, wenn man ihnen einen verständnisvollen, ruhigen und offenen Raum zur Entfaltung schenkt.

Wir leben hier also nicht getrennt voneinander und jeder erzeugt mit seinem Sein eine Wirkung. Wenn wir uns auf den Prozess der Rückverbindung, der häufig auch über das eigene (hochsensitive) Kind angeregt wird, einlassen, können wir die Welt und uns selbst immer intensiver in einer ganz anderen Dimension erleben und erfahren. Wir werden uns einfacher, leichter, zufriedener, lichtvoller und freudiger fühlen, weil das letztendlich unsere wahre Schwingung, unser Ursprung ist.

Wir brauchen also die hochsensitiven und medialen Fähigkeiten bzw. Menschen, die...

Hier bekommst du nun noch einen kleinen Überblick über die Innenreisen und bei welchen Themen sie eingesetzt werden können:

### Mit Wilma Wolke zu deinem Helferwesen

Bei dieser Innenreise wird das Kind, zusammen mit Wilma Wolke, seinem Helferwesen im Himmel begegnen. Vielleicht kennt es seinen geistigen Freund auch schon - dann kann diese Reise es in seiner Wahrnehmung bestärken. Vielleicht lernt es seinen Helferfreund aber auch erst kennen. Zum Abschluss wird das Helferwesen dem Kind noch eine heilsame Farbe schicken. Je nachdem was das Kind gerade braucht, wird sich die Farbe immer mal wieder ändern. Diese Reise kann Kinder in ihrer Hellsicht und Feinfühligkeit fördern und ihnen durch den Kontakt mit dem Helferwesen Kraft, Sicherheit und Vertrauen schenken.

### Eine Reise in den magischen Zauberwald

Bei dieser Reise wird sich das Kind in einen magischen Zauberwald begeben. Dort wird es seinen Körper und gerade auch stressige Gefühle mit einem grün- funkelnden Blätterregen durchströmen lassen. Der Körper kann sich immer mehr ausdehnen und weiten, sodass ein innerer Raum für Entspannung, Erholung und Regeneration entstehen. Diese Reise kann Kindern nach oder vor Ereignissen, die sie überreizen angeboten werden. Sie hilft dabei stressige und überfordernde Gefühle zu neutralisieren, im Körper anzukommen und neue Kräfte zu tanken.

### Den inneren Schatz entdecken

Bei dieser Reise wird sich das Kind auf eine innere Schatzsuche begeben und seine Begabungen entdecken. So wird es einem kleinen Feldweg folgen, der es sicher zu einer Waldlichtung führt. Auf dieser Lichtung befindet sich eine goldene Schatztruhe, in die das Kind hineinschauen darf. Dem Kind können nun über Bilder, Worte oder Gefühle, die aus der Truhe kommen, seine Begabungen bewusst werden. Zum Schluss wird das Kind noch mit dem goldenen Licht durchflutet und gestärkt. Diese Reise fördert das innere Vertrauen, stärkt das Kind in seinem Wesen und macht es auf seine Talente aufmerksam.

### Eine Reise ins silberne Schloss

Bei dieser Innenreise wird sich das Kind in ein silbernes Schloss bewegen und dort auf ein Gefühl, was sich ihm zeigen möchte, treffen. Dieses Gefühl wird, sowie auch der eigene Körper, mit einem silber- funkelnden Regen durchströmt und somit verwandelt. Diese Reise reinigt die feinstofflichen Kanäle und hilft dem Kind dabei angestaute Emotionen zu entlassen und sich danach freier, leichter und weiter im eigenen (Licht-) Körper zu fühlen.

### Innenreise: „Im Herzen nie getrennt“

Bei dieser Reise wird sich das Kind in seinen rosafarbenen Herzraum bewegen und dort einen verstorbenen Menschen treffen. Dieser Mensch wird durch eine weiße Tür von der unsichtbaren Welt in den Herzraum kommen und sich zu dem Kind auf ein gemütliches Kissen setzen. Das Kind hat die Möglichkeit mit ihm zu sprechen und Fragen zu stellen. Es wird die Erfahrung machen, dass es diesem Menschen, wenn auch auf eine andere Weise, immer nah sein kann. Diese Innenreise kann sehr viel Trost spenden und (gerade sehr sensitive) Kinder darin bestärken, dass wir im Herzen niemals voneinander getrennt sind...

## 4. Paula und ihr 7. Sinn

Hallo, mein Name ist Paula. Vielleicht hast du schon von mir gehört? Wenn nicht, dann möchte ich dir gerne ein bisschen was von mir erzählen.

Ich bin ein kleiner Hund und du erkennst mich an dem braunen Fleck, den ich um mein linkes Auge habe. Auch trage ich besonders gerne ein buntes Halstuch und ein kleines Herz, habe ich auch immer bei mir. Meine beste Freundin ist mein Frauchen Paulinchen. Zusammen erleben wir so viele, spannende Abenteuer. Ganz besonders mag ich es mit meinem Frauchen in die inneren Welten zu reisen – da gibt es soviel zu entdecken. Dafür kuscheln wir uns immer in mein Hundekörbchen, schließen die Augen und sinken dann tief in unseren Körper hinein.

Wie du vielleicht schon weißt haben wir Hunde einen 7. Sinn. Mit diesem können wir Dinge wahrnehmen, die für die meisten Menschen unsichtbar sind. Mein Frauchen Paulinchen hat schon einiges von mir gelernt. Mittlerweile vertraut sie schon viel mehr ihrem Bauchgefühl und spürt die unsichtbare Welt fast so gut wie ich. Vielleicht hast ja auch du deinen 7. Sinn schon kennengelernt?

Mit meinem 7. Sinn fühle ich zum Beispiel ganz schnell, wenn es meinem Frauchen nicht gut geht. Ich kuschle mich dann ganz eng an Paulinchen heran, sodass es ihr gleich wieder besser geht. Mein Frauchen sagt, dass ich ihr kleiner Schutzengel bin, weil ich immer für sie da bin, gut auf sie achte und ihr beibringe, dass es ganz wichtig ist an sich selbst zu glauben.



Manchmal hat Paulinchen Angst davor etwas falsch zu machen. Wenn ich das spüre, schaue ich ihr tief in die Augen und stupse sie mit meinem feuchten Näschen an. Paulinchen weiß dann genau was ich ihr damit sagen möchte und wird gleich schon etwas mutiger. Auch wenn mein Frauchen mal nicht bei mir ist, kann ich ganz genau spüren wie es ihr geht. Wenn sie meine Hilfe braucht, dann schicke ich ihr über mein Herz viele...

MEIN UNSICHTBARER FREUND UND ICH!

SO FÜHLE ICH MICH WENN MEIN HELFER WESSEN BEI MIR IST...

(c) Der Lesekörbchenverlag

(c) Der Lesekörbchenverlag

(c) Der Lesekörbchenverlag

(c) Der Lesekörbchenverlag



DEIN UNSICHTBARER FREUND IST IMMER FÜR DICH DA!



## 4.2 Ich fühle was, was du nicht spürst



Paulinchen war schon immer etwas anders als die meisten Kinder gewesen. Das hatten ihre Eltern schon gleich nach der Geburt gemerkt. Denn Paulinchen verhielt sich wie eine Sirene, die laut Alarm schlug, sobald ihr etwas zu viel wurde. Sie schrie, wenn es an der Haustüre klingelte, das Telefon läutete oder laute Autos an ihr vorbeifuhren. Sie brüllte, wenn das Geschirr polterte, der Staubsauger lief und der Fernseher eingeschaltet war. Paulinchen weinte, wenn der Papa den Rasen mähte, die Mutter Radio hörte oder der Nachbar den Bohrer laufen hatte. Ja, alle lauten Geräusche versetzten sie in Angst und Schrecken. Doch auch zu viele Menschen lösten in ihr Panik und Unruhe aus. Zudem schrie Paulinchen bei grellem Licht und wenn ihr jemand fremdes zu Nahe kam.

Oftmals war Paulinchen vom vielen weinen so müde, dass sie ganz erschöpft eingeschlafen war. Als Paulinchen größer wurde, begann sie damit einzelne Kleidungsstücke auszusortieren. „Dieser Pullover kratzt, die Hose tut mir weh“ oder „das T-Shirt pickst“, sagte sie häufig und die Eltern schauten sich ratlos an. Auch bestimmtes Essen verweigerte Paulinchen immer öfter da es ihr entweder zu scharf, zu süß, zu sauer oder zu bitter war. Ihre Eltern wussten sich keinen Rat und konnten nicht verstehen, warum Paulinchen so war wie sie war...

...Du brauchst vor diesem Gefühl also keine Angst zu haben. Denn dieses Gefühl ist wertvoll und wichtig, genauso wie du.

Atme ein und atme aus und fühle, wie der silber- glitzernde Regen stärker wird und auch dieses Gefühl zu durchströmen beginnt. Ach, wie gut dieser Regen deinem Gefühl doch tut und du spürst, wie es immer leichter und weiter wird. Auch dein ganzer Körper beginnt sich nun nach allen Seiten auszudehnen und sich mehr und mehr in einen silber- funkelnden Lichtkörper zu verwandeln.

Mit diesem weiten, hellen und leichten Gefühl in deinem Körper werden wir nun das silberne Lichterschloss verlassen. So legst du achtsam den Deckel wieder auf das Kästchen, bewegst dich zur großen Tür und gehst langsam hinaus. Mit jedem, weiteren Atemzug kommst du nun allmählich zurück in die äußere Welt. Dein Atem wird jetzt kräftiger, dein Kreislauf stabilisiert sich und du findest mehr und mehr ins Tagesbewusstsein zurück. Wenn du dich bereit fühlst, darfst du deinen Körper achtsam räkeln und strecken und dann, ganz langsam, die Augen öffnen.

### Kreative Fühlübung: „Mein funkelnder Lichtkörper“

Bei dieser kreativen Fühlübung darf das Kind seinen Körper einmal vor und einmal nach der Innenreise malen. Dabei wird es deutlich wahrnehmen wie sein Körper aussieht, wenn es schmerzende Gefühle in sich festhält und wie er sich zeigt, wenn diese Gefühle verwandelt wurden.

Stelle deinem Kind dafür unterschiedliche Farben zur Verfügung. Gerne kannst du ihm auch glitzernde Stifte oder glitzerndes Pulver und Klebstoff besorgen. Anhand dieser kann es die Verwandlung umso deutlich festhalten und erkennen. Denn ein dichter und mit unangenehmen Gefühlen überladener Körper zeigt sich auf der feinstofflichen Ebene eher dunkel. Hingegen erscheint ein gekläarter und durchfluteter Körper in hellen, lichten und funkelnden Farben.

Gerne kann dein Kind vor dem Gestalten dieser Aufgabe seine Augen schließen und für einen Moment seinen Körper visualisieren. So kann es innerlich deutlich sehen in welchem Zustand sich dieser gerade befindet. Denn mit geschlossenen Augen können wir unseren feinstofflichen Körper besser wahrnehmen.

Gerade sehr sensitive Kinder, die durch die vielen Reize häufig überflutet werden, neigen dazu den Körper zusammenzuziehen und sich engzumachen. Das kann dazu führen, dass die Lebensenergie ins Stocken gerät, also nicht frei fließen kann und sich in Folge immer mehr unangenehme Gefühle oder auch körperliche Symptome zeigen.

Das Kind wird durch die Übung spielerisch lernen seine Gefühle fließen zu lassen und somit auch den physischen Körper zu entlasten. Es erfährt, dass es sich nicht schützend zusammenzuziehen braucht, was auch sein Herz immer mehr verengen und wertvolle Wesensanteile abspalten würde, sondern körperliche und seelische Entlastung findet, wenn es alles unangenehme weit und somit frei werden lässt.

## Innenreise: „Im Herzen nie getrennt“

(Meditation um sich mit Verstorbenen verbunden zu fühlen)

Lege oder setze dich gemütlich hin und schließe deine Augen. Jetzt machen wir eine kleine Reise in deinen Herzensraum und werden dort einen lieben, verstorbenen Menschen treffen. Auch wenn die Begegnung anders sein wird als früher, wirst du in deinem Herzen spüren, dass ihr niemals wirklich getrennt voneinander seid. Und so beginne jetzt tief und bewusst ein- und auszuatmen. Dein Bauch wölbt sich beim Einatmen ganz sanft zum Himmel und beim Ausatmen bewegt sich dein Bauch nach unten zur Erde zurück. Erst füllt sich dein Bauch ganz voll mit dem Atem und dann lässt er den Atem wieder los. Wenn du magst, dann lege die eine Hand auf deinen Bauch und die andere auf dein Herz.

Nun spüre, wie in der Mitte deiner Brust ein großer, weiter Raum entsteht. Dieser Raum ist dein Herzensraum und er ist mit einer schönen, rosaroten Farbe gefüllt. Mit jedem Ein- und Ausatmen wanderst du mit deiner Aufmerksamkeit nun immer mehr in diesen schönen, rosa- funkelnden Raum.

Hier an diesem Platz ist alles so still und friedlich und du fühlst, dass du jetzt tief in deinem Herzen angekommen bist. So schaust du dich etwas um entdeckst zwei schöne, große Kissen die mitten in deinem Herzraum liegen. Du setzt dich auf ein Kissen nieder und erblickst eine weiße Tür. Diese Tür, ist der Eingang zur unsichtbaren Welt. Wenn du magst, dann rufe nun mit deiner inneren Stimme den Namen der Person, die du treffen möchtest und lade sie zu dir in den Herzraum ein. Atme weiter ein und aus und beobachte die Tür, durch welche die Person jetzt hindurch schreitet.

Wenn die Person in deinem Herzensraum angekommen ist, lädst du sie ein es sich auf dem anderen Kissen gemütlich zu machen. Ihr beide sitzt euch jetzt gegenüber und schaut euch tief in die Augen. Vielleicht spürst du jetzt auch schmerzvolle und traurige Gefühle oder aber Gefühle von Freude und Erleichterung? Ganz egal was sich in dir zeigt, alles ist gut und richtig und darf sein.

Wenn du jetzt etwas fragen oder sagen möchtest, darfst du das nun mit deiner inneren Stimme tun. Vielleicht antwortet die Person mit einem Bild, mit einem Gefühl oder mit Worten? Sei ganz offen und gespannt, wie sich die Person dir mitteilen wird.

Hier, an diesem wunderschönen und friedlichen Ort, kannst du dich zu jeder Zeit mit einem geliebten Menschen, der von dieser Erde gegangen ist, verbinden. Vielleicht erkennst du jetzt auch, dass dieser Mensch nicht einfach verschwunden, sondern immer noch bei dir ist. Auch wenn du ihn nicht wie gewohnt sehen und anfassen kannst, kannst du dennoch mit ihm Kontakt aufnehmen, mit ihm sprechen und ihn fühlen.

Und so nimm´ wahr, wie sich aus der rosaroten Farbe ein großes, funkelndes Herz durch eure beiden Körper formt. Du spürst die Liebe und Wärme, die euch verbindet und atmet noch einmal ganz tief ein und aus.

Du kannst immer wieder hier, in deinen Herzensraum zurückkehren und mit diesem Menschen Zeit verbringen, doch für den Moment darfst du dich erst einmal...