

## *Unterstützungsmeditation Transformation*

Mache es dir bequem. Schliesse die Augen, lasse den Atem fließen und komme immer mehr bei dir an.

Werde dir bewusst, was du loslassen, wandeln möchtest. Seien dies negative Gedanken, Gefühle, Emotionen wie Wut, Hass, Enttäuschung...Lasse als das was du bewusst loslassen möchtest, als erstes aus deinem Kopf, eingehüllt in violetterem Licht, in dein Becken, dann in die Füße fließen. Dann stelle dir vor, dass sich unten an deinen Füßen wie Klappen öffnen, und alles aus deinem Körper bis tief in die Erde fließt, was du loslassen möchtest. Lass dann aus deinem Kopf violettes Licht nachfließen das alles mit ablassen lässt, was du loslassen kannst und möchtest. Mache das so lange bis du dich leichter, befreiter, gereinigt und geklärt fühlst. Lass die Emotionen die sich zeigen aufsteigen, fühle sie und nimm sie wahr, lass Tränen fließen, wenn sie fließen wollen, lass Freude sich ausbreiten, wenn sie sich ausbreiten möchte...Lass es einfach geschehen.

Fülle dich zum Schluss wenn du magst mit jedem Atemzug mit goldenem Licht.

Sehr gerne bin ich dir auch behilflich herauszufinden was transformiert werden darf in deinem Leben, welche neue Wege sich dadurch öffnen können, sowie unterstütze ich dich auch sehr gerne mit meinen Behandlungen bei deiner Transformation.

Herzlich

Nicole Kohler