

Deine Aufgabe: Schreibe deinem Körper einen Heilungsbrief

Deine Gedanken und deine Gefühle sind eng mit deinem Körper verbunden. Auch deine Seele redet über deinen Körper mit dir. Sehen es Impulse, durch Gedanken oder durch ein Gefühl. Daher können wir all diese Funktionen nicht getrennt voneinander betrachten.

Der Körper ist der weiseste Teil, den wir besitzen.

Er ist Sprachrohr und Kompass zugleich.

Ich gebe dir ein Beispiel:

Stelle dir vor deinem inneren Auge eine Zitrone vor, dufte an ihr.

Nun stelle dir vor, wie du in sie hineinbeißt.

Allein deine Vorstellung reicht hier vollkommen aus, um eine körperliche Reaktion hervorzurufen. Dein Gesicht zieht sich zusammen, dein Speichel fängt an zu fließen.

Dies zeigt uns, wie ausgeprägt unsere Gedanken und Vorstellungen unseren Körper beeinflussen.

Ebenso benötigen wir unseren Körper für das Gesetz der Anziehung. Denn wir ziehen nicht nur mit unseren Gedanken etwas an, vielmehr ziehen wir es durch unsere Gefühle an.

Wie oft hast du deinen Körper abgewertet? Wie sprichst du mit deinem Körper? Wahrscheinlich wie die meisten eher negativ.

Daher wird es Zeit sich mit deinem Körper auszusöhnen, ihn lernen anzunehmen.

- 1. Wie hast du in der Vergangenheit deinen Körper bewertet?**
- 2. Wie siehst du ihn heute, für was bist du dankbar?**
- 3. Wie stellst du dir eine Zukunft mit deinem Körper vor?**

Bedenke, dass es sich anfangs nicht unbedingt sexy anfühlen kann, diese Übung zu machen. Vielleicht fühlt es sich sogar fremd an. Doch dieses ist der erste Schritt mit deinem Körper eins zu werden.

Du darfst diesen Brief gerne immer mal wieder schreiben!