**Licht-Sein**

Entfalte dein inneres Licht noch mehr. Wecke und stärke damit deine Zellen. Übe dich täglich im Alltag darin. Dein inneres Licht unterstützt dich in deinem täglichen TUN.

Mit der Zeit nimmst du wahr, wenn sich dein Licht verändert im Alltag. Mal ist es mehr, mal weniger. Es lohnt sich, sich täglich dem inneren Licht bewusst zu werden. Das dauert jeweils nur ein paar Sekunden. Mit der Zeit läuft dieses Programm automatisch ab. Dieses Leuchten wird zum puren Genuss.

Starte den Tag indem du dein Licht ganz gross machst, gönne dir ein paar Minuten Zeit dafür. Tagsüber brauchst du dann nur kurz an die Energie zu denken, die entstanden ist während dem Morgenritual und schon dehnt sich dein Strahlen, dein Licht wieder aus.

Dein gesamtes Potential wird mit Licht durchtränkt. Du wirst gestärkt, Blockaden werden entfernt, lösen sich auf. Dein Geist wird frei. Eine neue Ordnung entsteht in dir und somit auch im Aussen. All das ist ohne Anstrengung, ohne Hilfsmittel erreichbar. Sei dir ein bisschen Zeit wert, ich versichere dir, es lohnt sich ein leuchtendes Wesen zu sein.

**Falls du Lust hast es auszuprobieren:**

Setze dich bequem hin

Verbinde dich über die Füsse mit dem Boden

Über den Kopf mit dem Himmel

Nimm deinen Körper mit allen Sinnen wahr

Lasse Gedanken/Bewertungen die allenfalls kommen fortgleiten, vorbeiziehen

Atme ein und aus

Nimm dich verbunden und eingebettet wahr zwischen Himmel und Erde

Erspüre deinen Seelenfunken in dir, die Quelle deines Lichtes

Vergrössere und verstärke dein Licht, lass es wie eine Lichtkugel in dir, sich weiter ausdehnen

Erkämpfe nichts, lasse es einfach geschehen

Atme ein und aus

Wenn es sich für dich gut anfühlt, dann dehne das Licht aus

In deinen ganzen Körper, immer weiter………….über deinen Körper hinaus………über deine Aura…….

Wenn du möchtest noch weiter über dich hinaus, in den ganzen Raum, über die Wohnung, das Haus……immer weiter……..vielleicht sogar über die ganze Welt (soweit wie es für dich stimmig ist……)

Du bist verbunden mit der göttlichen Quelle, dem gesamten Kosmos

Atme ein und aus geniesse dein Licht das verbunden sein

Kehre zurück in den Alltag und nimm dein Leuchten mit in den Alltag. Lächle und strahle………fühle dich umarmt und geliebt…….

Dieses Lichtnetzwerk unterstützt dich und den gesamten Kosmos

Genauso kannst du Liebe, Harmonie, Frieden mit einer kurzen Meditation verteilen

Als Dank für dein TUN mit dieser Kurzmeditation wirst du mit ganz viel Energie der Liebe und Wertschätzung belohnt

Denke daran: Du bist das Licht auf Erden

Diese Kurzmeditation hilft dir im Alltag, dein Licht immer wieder zum Leuchten zu bringen.

Fühle dich umarmt von mir

Herzlichst Yvonne