



Peripetia – Wendepunkte herbeiführen
Umprogrammierung Deiner Felder & Systeme

Peripetia – Wendepunkte herbeiführen
durch Umprogrammierung
Deiner Felder & Systeme

>> Energetisches Gärtnern <<

– eine Übung zur Umprogrammierung Deines Feldes



Hey, wie schön, dass Du Dich entschieden hast, etwas für Dich zu tun!

Im Folgenden zeige ich Dir eine Übung, die ich absolut genial finde...

Du brauchst dafür **kein Vorwissen** und kannst die Übung im Grunde genommen überall und jederzeit anwenden. Sie hilft Dir, Dich selbst und Dein Feld zu stärken. Du kannst Dir damit z.B. Ressourcen zur Seite stellen, Dich stabilisieren oder auch neu ausrichten.

So werden Du selbst, Deine Projekte und Pläne mit einer guten Dosis raketenstarker Energie versorgt.

Bist Du bereit zum Start?

Nun, dann lass uns loslegen

Die Blume zu gärtnern, was ist damit gemeint?

Die Blume, mit der wir in dieser Übung arbeiten, steht für Dich selbst, für Dein Feld. Indem Du sie energetisch gärtnerst, arbeitest Du in Deinem eigenen Feld, d.h. Du unterstützt Dich selbst auf einer energetischen Ebene, indem Du Dir gibst, was es braucht, damit Du optimal versorgt bist - von der Erde, in der die Blume wächst, über den Stengel, der sie trägt, über die Blätter, die sie besitzt, bis hoch zu ihrer Blüte.

Dabei lassen sich die verschiedenen Elemente der Blume unterschiedlichen Bereichen Deiner selbst zuordnen, denn es ist Deine Energie, die die Blume aus dem Boden hervorwachsen lässt.



Die Wurzeln stehen symbolisch für Deine eigenen Wurzeln im Leben. Sind diese Wurzeln stark und kraftvoll genug, um Dich sicher im Leben zu verankern? Hat der Boden genügend Wertstoffe oder Mineralien, um Dich wirklich ausreichend und gut zu nähren?

Der Stengel steht für Deine Standhaftigkeit im Leben. Ist er stark und zugleich biegsam genug, damit Du im Leben beSTEHEN kannst?

Die Blätter stehen für Deine Abgrenzung. Sind die Blätter gesund, so kannst Du Dich im Leben gut abgrenzen.

Die Blüte steht für Deine Anbindung an das Göttliche. Bist Du gut und ausreichend „nach oben“ verbunden oder hängt Dein (Blüten)Kopf ehe traurig und schlapp herab?

Mit dem energetischen Gärtnern so wie es hier beschrieben wurde versorgt und unterstützt Du nun alle Teile Deiner Blume genau mit dem, dessen sie bedürfen.

So stärkst Du Dich selbst und veränderst Dein Feld. Wichtig ist es zu wissen: indem Du Dich veränderst, veränderst Du Deine Außenwirkung und gibst etwas anderes in die Welt. Die Veränderung beginnt immer in Dir und zieht dem universellen Gesetz der Resonanz folgend die Veränderung im Außen nach sich.

Wieviel Zeit solltest Du einplanen?

Wenn Du die Übung zum ersten Mal Durchführst solltest Du einen Zeitrahmen von ungefähr 20 Minuten einführen einplanen. Wenn Du geübter bist, wirst Du vermutlich weniger Zeit brauchen.

Wo kannst Du diese Übung durchführen?

Im Grunde genommen kannst Du diese Übung überall durchführen Ich empfehle Dir, dass Du Dir einen ruhigen Raum suchst, wo Du ungestört bist. Suche Dir einen bequemen Sitzplatz, wo Du aufrecht sitzen kannst und Deine Füße entspannt den Boden berühren.

Mehr braucht es nicht und Du kannst loslegen ...



Wie führst Du die Übung durch?

Setze Dich ganz entspannt, so dass Deine Füße den Boden berühren und sitze aufrecht mit geradem Kopf, die Schultern lasse dabei entspannt nach unten fallen. Die Hände kannst Du neben Deinem Oberschenkel oder auf diesen ablegen, ganz so wie es für Dich am bequemsten ist. Atme nun einige Male ganz tief ein und aus. Atme dabei immer tiefer in den Bauch hinein und lasse bei jedem Ausatmen den Atem bewusst entweichen und stelle Dir dabei vor wie mit dem Ausatmen alle Anspannung aus Deinem Körper weicht, alle störenden Gedanken ausgeatmet werden und spüre wie Du immer mehr bei Dir ankommst.

Halte Deinen Kopf gerade, so als ob Du ein Buch darauf balancieren würdest. Und während Du Deinen Atem ganz entspannt weiter fließen lässt, stelle Dir nun vor, dass oben auf Deinem Kopf sich eine wunderbare Lotusblume öffnet und diese in einem Wasserbecken schwimmt. Sie leuchtet und strahlt und ihr Licht strahlt ganz weit nach oben bis in den Himmel hinein.

Visualisiere als nächstes vor Deinen Augen eine Wiese oder einem Stück Rasenfläche oder ein Stück Erde. Und stell Dir nun vor wie Du oben in das Wasserbecken, dass diese wunderbare Lotusblume enthält, Deine Hand eintauchst und von dort etwas vom Wasser abschöpfst und es auf die Wiese, einem Stück Rasenfläche oder die Erde vor Dir tröpfeln lässt.

Wenn Du möchtest, kannst Du Deine inneren Bilder mit einer entsprechenden Handbewegung begleiten. Danach lege Deine Hand wieder ganz entspannt neben Dir ab.

Beobachte nun, während Du entspannt weiter ein- und ausatmest, wie vor Deinen inneren Augen aus dem bewässerten Bereich eine Blume beginnt aus dem Boden heraus zu wachsen. Wie sie sich ihren Weg aus dem Erdboden heraus bahnt und wächst und wächst, so dass Du sie ganz deutlich wahrnehmen kannst. Vielleicht ist dies eine Pflanze, die Du kennst. Vielleicht ist sie aber auch lediglich ein Produkt Deiner Phantasie - doch das ist hier gar nicht wichtig. Nimm diese Blume vor Deinen inneren Augen ganz deutlich wahr. Beginne sie genau zu betrachten.



Blicke zunächst auf den Boden, aus dem sie gewachsen ist. Wie ist dieser beschaffen? Wie wirkt dieser auf dich? Ist er trocken oder ein nass? Hast Du das Gefühl, dieser ist optimal geeignet, um die Pflanze gut zu versorgen? Blicke tiefer in die Erde selbst hinein und schau auf die Wurzeln der Pflanze. Sind sie gut im Boden verankert? Sind es starke oder schwache Wurzeln? Wie viele Wurzeln gibt es? Ausreichend, um die Pflanze gut aus dem Boden mit den Nährstoffen zu versorgen?

Dann blicke auf den Stengel. Wie ist dieser Stengel gewachsen: gerade oder krumm? Welche Farbe hat er? Ist es ein gesunder Stengel? Weist er vielleicht Verletzungen auf oder Knoten oder ungewöhnliche Windungen in seinem Wuchs? Nimm ihm ganz in Deinem Blick auf: hast Du das Gefühl, er ist stark und stabil genug, um diese Blüte tragen zu können?

Blicke nun auf die Blätter der Blume: wie sehen diese aus? Sind sie groß oder klein? Welche Form haben die Blätter? Wirken sie gesund oder gibt es dort Verletzungen oder Brüche oder sind die Blätter vielleicht an einigen Stellen verfärbt oder angefressen? Hast Du den Eindruck, dass noch alle Blätter vorhanden sind oder sind vielleicht auch einige Blätter verwelkt oder abgefallen?

Blicke nun zum Schluss auf den Kopf der Blumen: um was für eine Blume handelt es sich? Welche Farbe(n) hat sie? Handelt es sich um eine geschlossene Blüte, eine Knospe? oder sind die Blütenblätter weit geöffnet? Wie ist ihre Farbe: matt oder strahlend? Wohin ist der Kopf der Blume ausgerichtet? Wirkt er stabil oder kraftlos hängend oder richtet er sich vielleicht auf Richtung Hummel und Sonne?

Wenn Du die Blume nun ganz genau betrachtet und wahrgenommen hast, gehen wir einen Schritt weiter. In diesem zweiten Schritt geht es nun darum „die Blume zu gärtnern“.

Dazu kannst Du in Deiner Vorstellung (und auch gerne unter Einsatz Deiner Hände während Du diese Übung machst) z.B. den Boden mit imaginierten Gartengeräten auflockern. Vielleicht möchtest Du ihn düngen oder die Erde sollte ausgetauscht werden. Vielleicht braucht der Boden Wasser oder die Zugabe von Mineralien. Spüre in Dich hinein und vertraue Dir. Das was Dir intuitiv oder spontan kommt, was zu tun ist, ist vermutlich genau das, was es braucht.

Der Stengel Deiner Blume ist etwas zu dünn? – nun vielleicht solltest Du Stärke oder Mut in die Erde geben. Oder Du legst einen besonderen Stein neben Deine Pflanze.

Vielleicht gibst Du aber auch eine Farbe oder einen Klang in die Erde. Oder stellst Düngestäbchen mit Dünger wie „Vertrauen“ oder „Glaube“ auf, damit die Blüte sich wieder mehr der Sonne zuwenden kann.

Arbeite Dich von unten nach oben, von den Wurzeln bis hoch zur Blüte vor. Gärtner bis Deine Blume gut versorgt ist. Wenn Du damit fertig bist, spüre hinein wie es sich nun anfühlt. Ist die Arbeit getan? Dann stell Dir vor wie das Bassin mit der Lotusblüte auf Deinem Kopf sich schließt. Wenn es Dir hilft kannst Du auch dies wieder mit einer Handbewegung unterstützen.

Stelle Dir nun abschließend vor wie Du die Blume, die in Deiner Vorstellung vor Dir steht, mit einer Handbewegung in Dich hineinschiebst. Sprich laut oder leise die Befehle „Integration und



Peripetia – Wendepunkte herbeiführen

Umprogrammierung Deiner Felder & Systeme

Aktivierung Jetzt!“, atme dann bewusst aus und schiebe die Blume in Richtung Deines Körpers bis Du das Gefühl hast, sie ist in Dir aufgegangen. Nimm noch einige tiefe Atemzüge und öffne langsam die Augen und komme wieder ganz ins Hier und Jetzt.

Wenn Du diese Übung regelmäßig machst, wirst Du spüren wie Dein eigenes Feld sich allmählich verändert. Du kannst auch Projekte oder Menschen neben Deine Blume stellen, um zu sehen wie sie darauf reagiert. Bei Bedarf gärtnerst Du wie in der Übung beschrieben Deine Blume bis sie gut und stabil neben dem Menschen / Projekt steht.

Ich wünsche Dir viel Freude und gutes Gelingen mit dieser wundervollen Übung - und falls Du tiefer tauchen möchtest in Dein Feld, um noch mehr zu bewirken, dann melde Dich bei mir.

Herzliche Grüße

Deine Peripetia
Anja Kottlowski

Kontakt

Web: www.peripetia-erlangen.de

Mail: info@peripetia-erlangen.de

Mobile: [0178 5167226](tel:01785167226)

©Anja Kottlowski

Quellennachweis: alle Bilder von pixabay