

Geburt eines Sterns

Hypnotische Selbstumarmung



Deine Welt
zerbricht
in Einzelteile ...?

... und Du stehst
vor einer gefühlten
Entscheidung?

**Damit sich Realität sortiert,
muss ein Teil "sterben"!**





So manche Verbindungen müssen getrennt, aufgelöst oder zumindest sortiert werden.

... bis gefühlt "NICHTS" mehr übrig bleibt ...





... und wenn wirklich “NICHTS” mehr
übrig bleibt, zumindest der Teil, der dies
“Nichts” als solches wahr-nimmt...

... und ein neuer Stern gebiert aus dem “Nichts”



**... immer dann, wenn sich ein “Nichts”
als solches erkennt.**

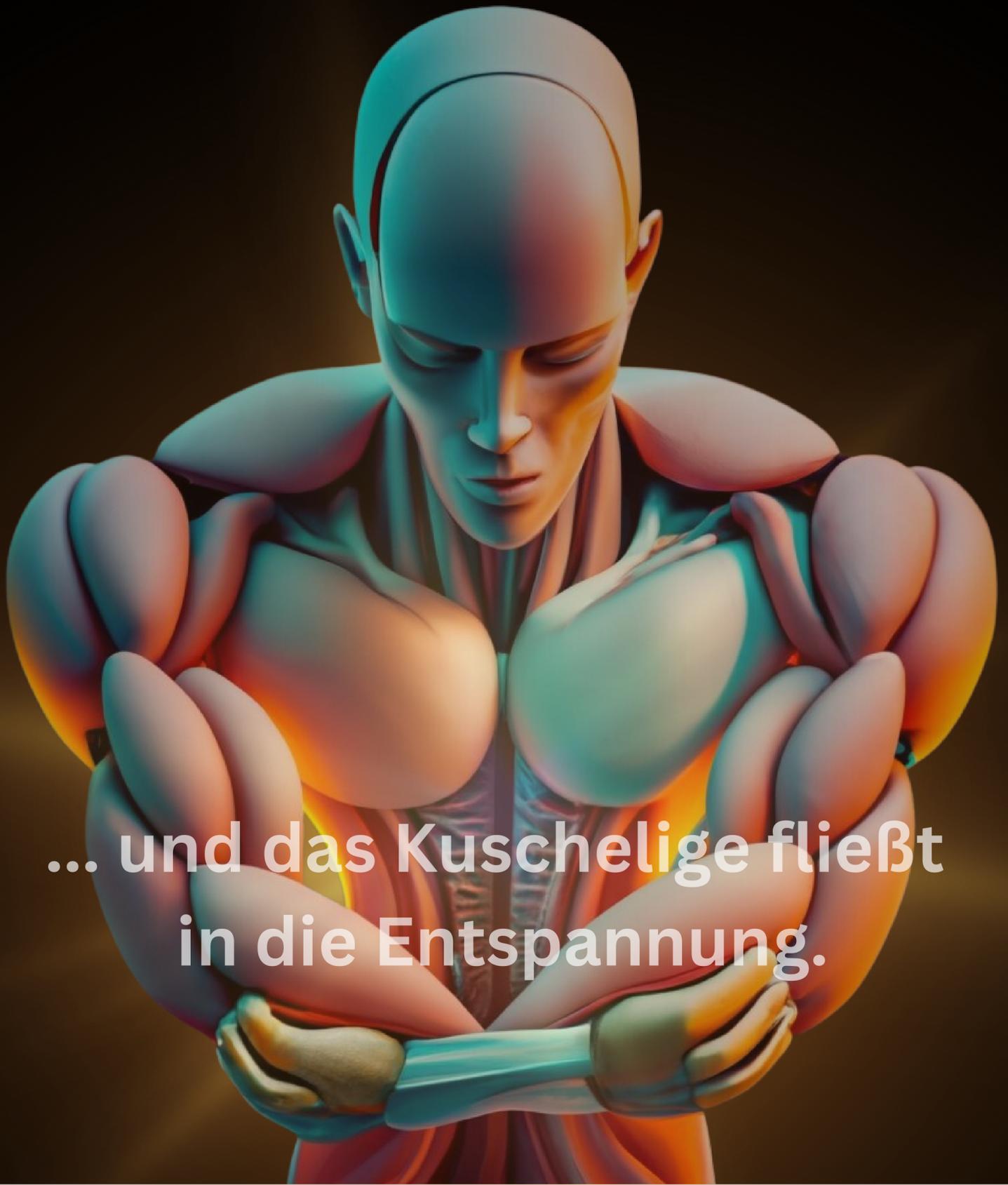
**Warum kann es Überwindung kosten,
sich selbst in den Arm zu nehmen?**



**... und warum beginnt dies kuschelige Gefühl
meist im Brustkorb regelrecht zu “leuchten”?**

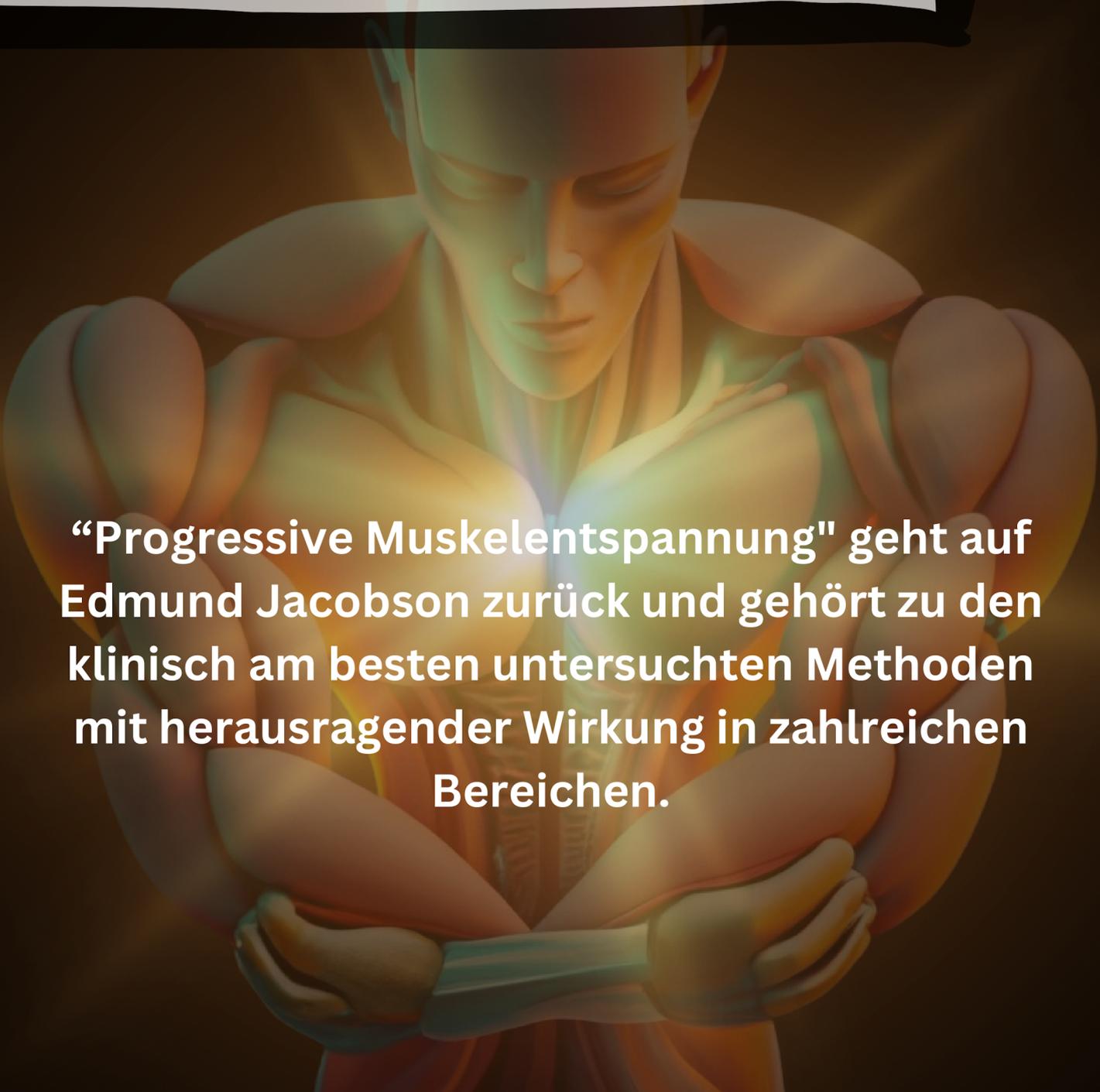


**Wir können Muskeln anspannen - alleine,
um Entspannung wirklich zu fühlen**

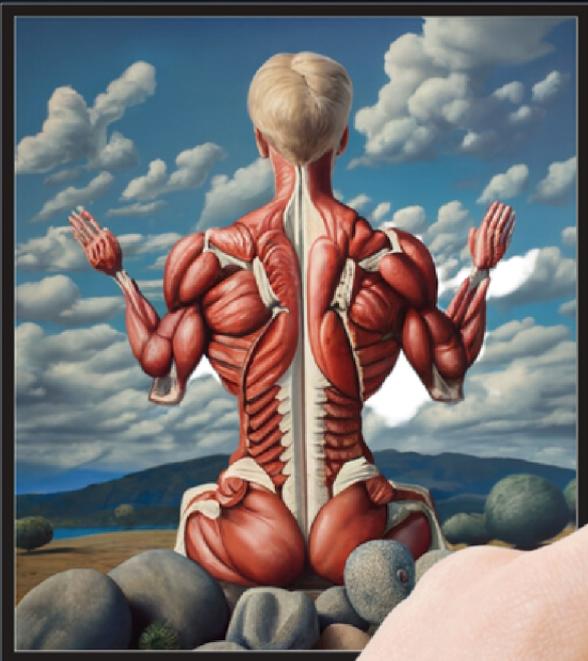


**... und das Kuschelige fließt
in die Entspannung.**

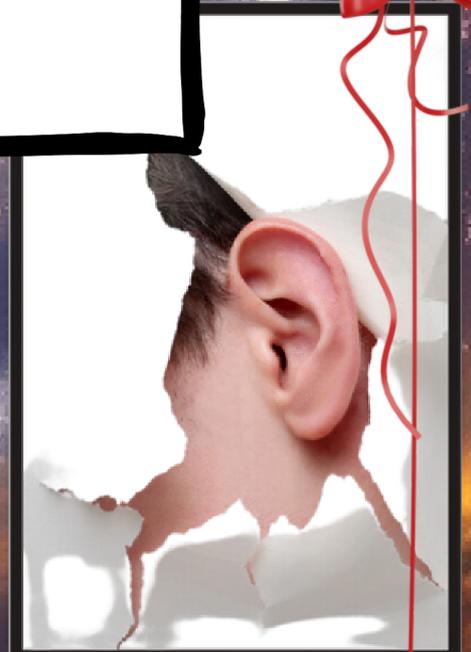
Auch Summen, Brummen und die Decke über den Kopf ziehen in Embryonalstellung kann helfen, neben Frischluft und Wasser - Hauptsache, wir beginnen wieder "uns selbst" wirklich zu fühlen und lassen dies wachsen...



"Progressive Muskelentspannung" geht auf Edmund Jacobson zurück und gehört zu den klinisch am besten untersuchten Methoden mit herausragender Wirkung in zahlreichen Bereichen.



**Jedes Organ und jeden
Teil "organismisch"
umschalten!**



Wir können immer wieder zur “Selbst-Umarmung” zurückkehren, wenn uns das Gefühl der Öffnung für die Welt, Natur oder Menschen überfordert.



Öffnen ohne zu brechen
und Schließen ohne
verschlossen zu sein.

A woman with long dark hair, wearing a purple top, holds a colorful globe of the Earth. The background is a vibrant, abstract landscape with orange and blue tones. Several speech bubbles are overlaid on the image, each containing a line of text. There are also small decorative icons: a globe with green leaves in the top right and a small plant in the bottom left.

**Wenn wir uns als Menschen öffnen,
gehen wir fast zwangsläufig in Kontakt
und Verbindung mit dem, worauf wir
den Fokus richten.**

**Wenn wir Verletzungen in unseren Grenzen
haben, kann dies schnell zu Überforderungen
führen, weshalb dies nicht wenigen Menschen
schwer fällt, sich zutiefst aus der
Selbstumarmung ebenso zu öffnen.**

**Wische daher im Geiste allen Nebel, Kriege
und Politik beiseite, wenn du zunächst die
Erde in den Fokus nimmst - mit einem Gefühl,
als hättest Du die Finger in der Erde beim
Pflanzen eines Baumes.**

**Wähle weise, womit du in
Kontakt, Verbindung oder gar
Verschmelzung und Einheit
gehst.**

**Die Selbstumarmung
ist der schnellste und
authentischste Weg
in eine operable Trance
und kann in Krisen
lebensrettend sein!**

