

Die goldene Acht

Raum für dich – liebevoll Grenzen setzen

Wer sich gut abgrenzen und doch noch gut verbunden sein möchte, hat mit der goldenen Acht ein wirksames energetisches Werkzeug zur Hand.

Übung:

Schließe deine Augen und stelle dir eine Person vor mit der du die Übung anwenden möchtest. Du kannst zu Beginn eine dir vertraute Person auswählen und dann die Übung mit einer "schwierigen" Person wiederholen.

Stell dir nun vor, wie du um dich und die Person herum eine goldene Acht entstehen lässt. Jeder von euch hat seinen eigenen Platz und der Kreuzungspunkt befindet sich zwischen euch beiden.

Wie fühlt sich das jetzt an?
Was hat sich dadurch verändert?

Nimm nun in deiner Vorstellung die goldene Acht wieder weg und male einen goldenen Kreis um euch beide?

Wie fühlt es sich jetzt an?
Wie unterscheidet sich der Kreis in deiner Wahrnehmung von der goldenen Acht?

Kannst du im Kreis deine Grenzen gut spüren? Gelingt es dir noch gut NEIN zu sagen?

Dann nimm den Kreis weg und stell dir wieder die goldene Acht vor.

Wiederhole die Übung mit der goldenen Acht mit verschiedenen Personen, bis du die Grenze zwischen euch gut spüren kannst.

