

Übung: Erproben Sie das große „Ja“ zu sich selbst

Der Gegenteiler sagt uneingeschränkt und vollmundig „JA“, zu sich selbst, zu all seinen wunderbaren Fähigkeiten, zu seinen Schwächen und zu allem, was ihn umgibt. Mit seiner kindlichen und neugierigen Offenheit und ganz ohne Vorurteile tritt er den Menschen gegenüber. Sein „JA“ kommt ganz tief von innen heraus und entwickelt seine Kraft von innen nach außen.

Ich lade Sie herzlich ein, das Gegenteiler „JA“ mit mir auszuprobieren:

Übung:

Stellen Sie sich aufrecht hin und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Unterbauch. Hier entsteht ein kleines verschmitztes „Ja“. Lassen Sie nun das „Ja“ weiter hinauf wandern zu Ihrem Herzen, das Herz beginnt zu lächeln oder zu grinsen und räkelt sich wohlig in Ihrem Brustkorb. Das „Ja“ wandert weiter zu Ihrer Kehle, die sich angenehm weitet. Das „Ja“ wandert weiter in Ihre Mundhöhle und macht diese weich. Und erst dann plumpst das „Ja“ hinaus, laut und kräftig. Es hatte also sehr viel Zeit, sich zu entwickeln, bis es endlich hinaus in die freie Welt durfte. Wenn Sie beim lauten „Ja“ auch noch mit einem Fuß aufstampfen und beide Hände kräftig zur Faust ballen und nach vorne schwingen lassen, werden Sie feststellen, wie kraftvoll Sie nun auf dem Boden stehen.

Es empfiehlt sich, schon allein wegen der heute so viel gerühmten Qualitätssicherung, diese Übung noch mindestens dreimal zu wiederholen, bis das „Ja“ sich traut, immer kraftvoller zu werden. Diese Übung bringt Sie zu sich selbst und lässt Sie präsenter werden. Vielleicht möchten Sie beim „Ja“ auch noch all Ihre wunderbaren Fähigkeiten innerlich oder auch laut mit aufzählen – es kann dann nur immer besser werden. Jawohl, genau!