



## **EFT – Selbstliebe Meditation**

*Während ich in einer bequemen Position sitze oder liege, nehme ich meinen Körper bewusst wahr... ich spür an manchen Stellen die Unterlage, spür, wie sie mich trägt, wie ich getragen werde... spür vielleicht auch meine Kleidung... und ich nehme so viele Geräusche wahr, wie ich möchte... spür auch die Luft im Raum... den Geruch... es gibt jetzt nichts, was ich tun oder sein muss... ich löse mich und werde ganz still... mein Herz schlägt kräftig und regelmäßig in seinem vertrauten Rhythmus... ein Rhythmus, in dem ich mich geborgen fühle, und dem ich mich ganz hingebe...*

*Eine Weile achte ich auch auf meinen Atem... spür die Luft an meinen Nasenflügeln vorbei streichen, ganz leicht und kühl... und ich fühle mich wohl... während ich einatme, erfüllt sich mein Körper mit Lebenskraft und frischer Energie... und während des Ausatmens wird meine Entspannung tiefer und immer tiefer... tiefe Stille erfüllt mich, während mein Körper in seiner Mitte ruht...*

*Und während die Entspannung sich weiter in mir ausbreitet, begeben mich an meinen besonderen Ort, mein Refugium... ja, hier fühle ich mich sicher und glücklich und rundum wohl... hier bin ich ganz ich selbst... ich genieße die vertraute Atmosphäre und die besonderen Lichtverhältnisse... genieße die angenehme Temperatur und das Gefühl, hier ganz daheim zu sein... dieses ist wirklich mein Ort der Kraft und Regeneration... hier bin ich in Harmonie mit mir und der Welt...*

*Nun erinnere ich mich an einer Person, die ich sehr liebe, die zu lieben mir ganz leicht fällt... und ich vergegenwärtige mir ihr Gesicht oder auch die ganze Gestalt... ich seh diesen Menschen sehr deutlich vor meinem geistigen Auge, kann die Gesichtszüge, die Mimik, aber auch die sehr charakteristische Ausstrahlung wahrnehmen... und öffne mein Herz ganz, ganz weit... ich kann mir das vorstellen wie das Öffnen einer Knospe... dazu kann ich mir eine Blume, die ich besonders gern mag, vorstellen, die nun in der Mitte meiner Brust aufblüht...*

*Blütenblatt für Blütenblatt... und mit dieser wunderschönen Blume erblüht nun meine Liebe... innige Liebe zu diesem geliebten Menschen, die ich frei aus meinem Herzen fließen lasse... ja, mein Herz geht über vor Liebe... einer Liebe, die mich wie ein warmer, weicher Strom erfüllt und behutsam zu dieser geliebten Person hin strömt und sie einhüllt...*

*Vielleicht kann ich mit dieser Liebe auch eine bestimmte Farbe assoziieren... welche Farbe das auch immer ist, es ist genau die richtige... die Farbe meiner Liebe... und vielleicht hat meine Liebe auch einen Geruch... oder einen passenden Geschmack... ich lass meine Liebe immer stärker werden, immer reicher fließen... dabei bin ich ganz und gar erfüllt von Liebe... überströmender Liebe...*

*Und wenn ich den Eindruck habe, nur mehr Liebe zu sein, ganz und gar Liebe zu dieser geliebten Person... Liebe, die frei strömt und sich hingibt, setze ich mich selbst anstelle dieses geliebten Menschen... und wenn mit das gleich gelingt, bin ich dankbar und genieße meine eigene Liebe zu mir selbst... wenn jedoch in diesem Augenblick meine Liebesfähigkeit abzunehmen scheint, wenn dieser vorhin noch frei fließende Liebesstrom zu stocken scheint, macht das nichts...*

*Wenn es mir im Augenblick schwer fällt, mich selbst zu lieben, dann konzentriere ich mich wieder auf meinen Atem, spür wieder bewusst die Luft an meinen Nasenflügeln vorbei streichen und geb mich eine Weile beruhigt dem vertrauten und kräftigen Pochen meines Herzens hin... und nach einer Weile versuche ich neuerlich, mich selbst vor meinem geistigen Auge zu vergegenwärtigen, wie in einem Spiegel oder so, als betrachtete ich ein Bild von mir, vielleicht auch ein altes Foto aus meiner Kindheit... möglichst ein lachendes, um das Resonanzgesetz wirken zu lassen...*

*Und dann öffne ich wieder mein Herz und lasse meine Liebe so frei und reichlich fließen, wie es mir derzeit möglich ist... ich kann darauf vertrauen, dass es mir mit jeder Wiederholung dieser Selbstliebes-Meditation immer leichter fallen wird, mich selbst zu lieben, mir selbst meine Liebe zu schicken... Liebe in einer bestimmten Farbe... und vielleicht mit einem spezifischen Geschmack und einer sehr persönlichen Duftnote...*

*Und wenn ich nun auf meine Gesichtszüge achte, kann ich ein gelöstes Lächeln wahrnehmen, das nicht nur meine Mundpartie miteinbezieht, sondern vor allem meine Augen strahlen lässt und, wenn ich genau darauf achte, meinen ganzen Körper erfüllt... dieses Lächeln kann ich als äußeres Zeichen meiner Liebe und Glückseligkeit sehen... jener*

*Glückseligkeit, die immer mit tief empfundener Liebe verbunden ist... Liebe zu mir selbst ebenso wie Liebe zu anderen... und ich freue mich, wenn es mir immer leichter gelingt, diese innige Liebe, derer ich fähig bin, auch mir selbst zukommen zu lassen...*

*Aber ich lasse es nicht dabei bewenden, das Ausströmen meiner Liebe, das Liebe schenken zu spüren und zu genießen, sondern ich kann auch das Einströmen dieser endlich befreiten Selbstliebe wahrnehmen, das Annehmen, Empfangen, das Offensein für diese meine erwachende Selbstliebe... und ich bin dankbar dafür, dass mir das endlich gelingt und von Tag zu Tag immer besser gelingen wird, wenn ich mich bewusst darauf konzentriere, wenn ich meine Aufmerksamkeit in meine Herzgegend richte und dort die sehr charakteristischen Empfindungen wahrnehmen kann...*

*Vielleicht ist es ein Gefühl von Wärme, von Weichheit, ein Strömen oder Rauschen, ein sich mehr und mehr verstärkendes Energiefließen, ein Prickeln vielleicht auch... wie auch immer ich die Empfindungen wahrnehmen kann, die meine Liebe zu anderen, aber auch die zu mir selbst, in mir auslöst, ich trachte danach, sie mir sehr genau einzuprägen, damit meine Liebe mir immer vertrauter wird...*

*So kann ich sie einerseits sofort erkennen, wenn sie sich spontan manifestiert, andererseits kann ich sie auch indirekt über diese Empfindungen erwecken... besonders in Augenblicken, in denen ich gar nicht zufrieden bin mit mir und mich daher auch nicht als besonders liebenswert sehe, gerade dann wird es wichtig sein, meine Liebe zu mir selbst in mir aus der Verborgenheit zu holen und erwachen zu lassen, und zwar in ihrer bedingungslosen Form...*

*Ja, ich liebe mich bedingungslos... ich liebe mich bedingungslos, auch und vor allem, wenn ich nicht meinen eigenen Erwartungen, oder denen anderer, entspreche, wenn ich mich gerade nicht als wert erachte, geliebt zu werden... dann werde ich selbst bald erkennen, dass mir selbst Liebe auch in einem geistigen oder seelischen oder körperlichen Tief zukommen zu lassen, ohne Wenn und Aber, ohne daran geknüpfte Erwartungen, dass eine solche bedingungslose Liebe mich wieder aufrichten wird, was viel sinnvoller und für meine Weiterentwicklung effizienter ist, als mich mit Verachtung, mit Unzufriedenheit und Selbstbestrafung zu geißeln!*

*Liebe ist das stärkste Heilmittel für alles, und vor allem Selbstliebe ist das beste Mittel, um all die Unebenheiten auf meinem Lebensweg zu glätten, um mich mein Potential voll ausschöpfen zu lassen, um mich*

*aus meinen destruktiven Verhaltensmustern zu befreien... Liebe ist der Weg, Selbstliebe ist der Königsweg für ein erfülltes Leben, wenn ich sie ehrlich, frei und offen lebe.*

*Und dies werde ich von nun an regelmäßig tun, werde die Selbstliebe in meinen Alltag aufnehmen und mir dazu verschiedene Auslöser einprägen, Dinge, die mich daran erinnern, dass wieder einmal innige Liebe zu mir selbst angebracht wäre. Das können akustische Phänomene sein wie das Läuten verschiedener Glocken... von Kirchenglocken, Türglocken oder vom Wecker... das Klingeln von Telefonen und Handys... so wird mich jede Form von Läuten an meine Selbstliebe erinnern... ich kann mir aber auch optische Phänomene als Erinnerung für meine Liebe zur mir selbst einprägen... dazu lasse ich meiner Phantasie freien Lauf... vielleicht möchte ich immer dann meine Selbstliebe erneuern, wenn ich einen Baum sehe... immer wenn ich Blumen sehe... immer wenn ich einen Menschen lachen oder lächeln sehe... auch Geruchswahrnehmungen können mich an meine Liebe erinnern, wenn ich mich dafür entscheide... der Geruch eines guten Essens... der Duft von Blumen... der Geruch eines geliebten Menschen... der Duft von Kerzen oder auch von Räucherstäbchen... und ebenso kann ich diverse Geschmacksempfindungen mit meiner Selbstliebe verbinden... der Geschmack von frischem Brot... von einem guten Glas Wein oder auch Bier... der Geschmack von reifen Früchten... was auch immer an Sinneswahrnehmungen ich mit meiner Liebe verbinde, es wird mich daran erinnern, mich für einige Augenblicke liebevoll mir selbst zuzuwenden... und je mehr solcher Erinnerungsbrücken ich mir einprägen, umso öfter werde ich tagtäglich daran erinnert, mich selbst lieb zu haben, mir selbst Liebe zu schenken und sie auch anzunehmen.*

*Nun geh ich noch einmal tief in meine Selbstliebe hinein, erlaube mir, sie als etwas ganz Besonderes zu genießen... sie frei zu schenken und zugleich dankbar anzunehmen... und mich ihrer Heilkraft auf allen Ebenen zu öffnen... wieder ist da das Strömen und Rauschen in meinem Inneren, die Wärme und Weichheit vielleicht, der innere Schauer, der mich erfüllt und mich gleich wieder aus meiner geduckten Haltung aufrichten lässt... ja, Liebe lässt mich meine wahre Größe einnehmen... in der Liebe wachse ich in mich hinein, und das tut unendlich wohl...*

*Ich fühle noch einmal sehr bewusst dieses Liebe Schenken und zugleich Liebe Empfangen... und genieße die wohltuende Wirkung beider Phasen... bin dankbar, dass ich selbst mir Liebe geben kann... damit bin ich unabhängig von der Liebe anderer und kann mein Leben entspannt zelebrieren... ich muss keine Erwartungen mehr erfüllen, um Liebe zu*

*bekommen, denn ich kann mir Selbst meine Liebe schenken, ob ich es nun verdient zu haben glaube oder nicht! Wahre Liebe ist immer bedingungslos und das Wahrnehmen von Liebe, woher auch immer, ist der beste Motivator für Weiterentwicklung, für die Überwindung von Fehlern und Schwächen... und Motivation ist immer besser als Strafe durch Liebesentzug... daher beschließe ich, mich ab nun groß zu lieben... mich effizient zu lieben... mich zufrieden zu lieben... mich gesund zu lieben... mich selbst bedingungslos zu lieben... diese Selbstliebe wird mein Leben erfüllter machen, entspannter und damit auch gesünder!*

*Nun bin ich langsam wieder bereit, ins Hier und Jetzt zurück zu kehren... ich nehme behutsam meinen tief entspannten Körper wieder in Besitz... öffne langsam die Augen und nehme meine Umgebung wieder bewusst wahr... strecke mich behaglich und bin wieder ganz wach... herrlich erfrischt, energiegeladen und voller Zuversicht angesichts meines von nun an möglichen Lebens in Liebe und vor allem in Selbstliebe!*

Ich wünsche dir viel Freude mit dieser Meditation!

Herzlichst,

Michelle