

Wie ich meine verloren gegangenen Persönlichkeitsanteile selbst wieder nach Hause hole

1. Körperliche Entspannung

Ich setze mich bequem hin und nehme mir ein paar Minuten Zeit für mich.

2. Ich frage mich selbst, ob alle meine Anteile da sind

Wenn einer oder mehrere Anteile fehlen, fühlt sich das vielleicht so an:

Mein Magen zieht sich zusammen

In mir ist ein Hohlraum

In mir entsteht eine kühle Leere

Ich höre ein klares NEIN

3. Ich bitte meine Persönlichkeitsanteile, wieder zu mir zu kommen

Ich beobachte, wie sich die Persönlichkeitsanteile versammeln

Falls sie nicht kommen können, dann summe ich leise eine Melodie um sie anzulocken

Wenn sie alle herbeigekommen sind, verneige ich mich vor ihnen

(Ich verneige mich vor meinen eigenen Talenten und Fähigkeiten)

4. Ich atme alle Anteile ein

Ich begrüße die Heimkehrer mit einem laut ausgesprochenen „Herzlich willkommen zu Hause“

5. Ich frage die Persönlichkeitsanteile, ob sie noch etwas brauchen

Ich frage meine Anteile bei welcher Gelegenheit sie gegangen sind und ob sie noch etwas brauchen, damit sie gerne zu Hause bleiben. Habe ich mir Anteile stehlen lassen, dann wünschen sich die Heimkehrer meist einen Schutz. Ein guter Schutz ist z.B. ein doppelwandiges goldenes Ei, das zwischen den 2 goldenen Wänden mit Rosa, der Farbe der Liebe, ausgeschäumt ist.

6. Ich frage mich selbst, ob alle meine Anteile da sind

Wenn alle 32 Anteile da sind, fühlt sich das vielleicht so an:

Mein Herz wird weit

In mir ist es ganz voll

In mir entsteht eine prickelnde Wärme

Ich höre ein klares JA

7. Ich kümmere mich in Zukunft besser um mich selbst

Statt mich darauf zu konzentrieren, wie ich anderen helfen könnte oder wie ich es anderen Recht machen könnte, achte ich in Zukunft besser auf meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse.

Keine Sorge: Sie können diese kleine Zeremonie auch dann machen, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob alle 32 Anteile zu Hause sind. Falls bereits alle Anteile da sein sollten, so können Sie durch die kleine Zeremonie die bereits vorhandenen Anteile nicht kränken oder vergraulen.

Falls die heimkehrenden Persönlichkeitsanteile keinen Platz haben sollten, dann liegt dies daran, dass Sie die Leerstellen der Anteile in der Zwischenzeit mit Besetzern gefüllt haben. In so einem Fall ist es notwendig, dass Sie zuerst die Besetzung lösen. Entweder machen Sie dies selbst durch den „Kanal zur Quelle“ oder Sie kommen zu mir in die Praxis und ich helfe Ihnen gerne dabei.

Literatur zum Thema:

Ingermann, Sandra: "Auf der Suche nach der verlorenen Seele. Der schamanische Weg zur inneren Ganzheit" Ullstein-Bücher 2005. Eine Schamanin beschreibt in diesem Buch, wie sie für ihre Klienten deren verloren gegangenen Seelenanteile heim holt.