

Selbsthypnose Basics

Bonus: Erdungs- und Abgrenzungstechniken



Spür wie die Erde dich trägt und lass los.



Wie stark fühlst du dich geerdet?

Dir fehlt Erdung?

- nicht Verbunden mit dir
- sehr in Gedanken, Im Kopf, Zweifel
- Unentschlossen
- Zerstreut, gestresst
- wenig Durchhaltevermögen
- schlapp, müde

Du bist geerdet!

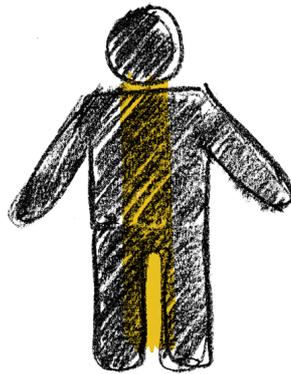
ganz präsent im Hier und Jetzt
fühlst dich mit dir und deinem Körper verbunden
du fühlst dich ausbalanciert
du bist im Fluss mit dem was du tust. Du VERTRAUST
fühlst dich voller Energie

Überlege einmal für dich:

Wann fühlst du dich geerdet?

Was kannst du tun, wenn du dich nicht geerdet fühlst?

Erdung & Körperpräsenz



Wie sehr fühlst du dich Verbunden?
Mit dir? Mit deinem Körper?

Unser Alltag ist so voll mit vielen to-dos. Manchmal verlieren wir uns im Außen weil wir ständig reagieren müssen. Sind vielleicht gereizt und wissen nicht warum oder haben körperliche Beschwerden.

Komme immer wieder zurück zu dir, in deinen Körper. Wenn wir sehr belastet sind, es uns emotional nicht gut geht zieht sich unser Energiefeld zusammen. Wir sind anfälliger für Kritik und Dinge die im Außen passieren.

Auch alter Schmerz, Verletzungen, Themen die dich noch blockieren hemmen dein Energiefeld.

Kümmere dich um dich und schau hin. Nimm Verantwortung für dich ein und lass dein Licht mehr und mehr strahlen.

Tipps für mehr Erdung

Körperpräsenz

Erde dich im Alltag immer wieder. Höre dir dazu gerne die **Selbsthypnose** Audio "Spür wie die Erde dich trägt" an.

Spüre immer wieder bewusst **deine Füße am Boden**.
Stelle dir vor wie du verwurzelt mit der Erde bist. und lasse die **Lichtwurzeln** wachsen.

Etnspanne Stirn, Kiefer, Nacken.

Beobachte dich im Alltag. Wo hältst du immer wieder Anspannung fest? Löse diese bewusst.

Jetzt Sätze

Bringe dich in den jetzigen Moment.

Sage dir innerlich dabei das was du tust:

Jetzt spüre ich meine Füße am Boden.

Jetzt atme ich tief ein.

Jetzt trinke ich.

Jetzt beobachte ich mein Kind beim Spielen

Tipps für mehr Erdung

Körperpräsenz + Verbindung zu dir stärken

- Energie nach unten atmen
- Boden bewusst spüren (Barfuß laufen)
- Schütteln, Stampfen, Tanzen, Bewegen
- Natur
- Wurzelchakra stärken
- Ernährung

In akuten Stress Situationen

- Vorbereitung (Vor dem Schlafen: besten Verlauf der Situation Visualisieren)
- Körperpräsenz
- Selbstberührung (Hand auf Herz, Bauch gerne mit Autosuggestionen wie z.B. ich werde ruhiger/ich vertraue/ich bin sicher)
- tiefe Atmung (evtl. zählen)
- Mudra
- Füße spüren (Wurzeln)
- Duftanker (z.B. Lavendel)

Abgrenzung

Wenn du gut geerdet bist und in deiner Mitte, fällt es dir automatisch leichter dich abzugrenzen - von anderen Menschen, Stimmungen, Umfeld...

Wenn du sehr feinfühlig bist und alles aufsaugst wie ein Schwamm darfst du dich immer wieder **gut reinigen von all den Energien die nicht zu dir gehören.**

In Selbsthypnose mit den Techniken:

- Wasserfall / Lichtdusche
- Chakrenreinigung
- Feuer
- Farbatmung

Auch in deinem Alltag kannst du bewusste Selbsthypnose betreiben und dich reinigen in dem du dir z.B. beim Duschen vorstellst, wie du alles Alte / all das was nicht zu dir gehört von dir abwäscht und mit dem Wasser abfließt.

Abgrenzungstechniken

Erden! Erden! Erden

Abgrenzungsmudra halten:

Gerne Satz dazu:

Meine Liebe gebe ich dir,
meine Kraft bleibt bei mir.



Daumen einer Hand umschließen
und vor Herz oder Solarplexus
1-2 Minuten halten plus tiefe Atemzüge

Schutzblase vorstellen (ziehe um dich herum deine Schutzblase. Gerne auch mit deinen Händen. Stelle sie dir in einer bestimmten Farbe/Beschaffenheit vor. Denke tagsüber immer wieder daran.

Teebaumöl um den Bauchnabel auftragen.

Solarplexus schließen. Über unser Solarplexuschakra nehmen wir Energien von anderen Menschen auf. Schließe dein Solarplexuschakra in dem du dich Arme vor deinem Körper verschränkst oder dir dein Solarplexuschakra wie eine Blume vorstellst, die sich öffnet und schließt.

In Akut-Situationen den **Körper energetisch schließen:**
Beine überkreuzen, Arme verschränken oder auch Daumen in der Hand verschließen (wie lockere Fäuste).

Für dich: Was nimmst du mit?



Welche Erdungsübung nimmst du dir für deinen Alltag mit?
Notiere sie gerne hier:

Gibt es Situationen in denen du dich besser Abgrenzen magst? Gibt es Dinge/Menschen/Situationen, die dir Energie ziehen?

Wenn ja, was probierst du für Abgrenzungstechniken aus?

Wie kannst du dich und dein Energiefeld immer wieder reinigen?

Was gibt dir Energie? Wo fühlst du dich ganz stark in deiner Mitte?
Wo tankst du auf?