

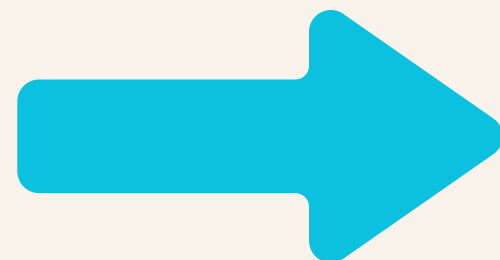
Vertrauensaufbau, Nährung des Kontakts, Intensivierung

- **Umso öfter, desto mehr** nahrst du die Energie und gibst deine Absicht kundt
- Auch Gedanken zählen dazu
- **Bewusste Spaziergänge** in der Natur und direkte Ansprache der Naturwesen (auch einzelner Pflanzen, Bäume oder Tiere sowie die feinstofflichen Wesen)
- Kommunikation, Kontaktaufnahme zu **Steinen, Gewässern, Luft und Feuer**
- Mache Dir bewusst, dass Naturgeistern allgegenwärtig sind und auch in den Elementen selbst zuhause sind.
- Achtsame Wahrnehmung der Natur und **Wertschätzung**
- Aussprache der **Dankbarkeit**
- Meditation und Arbeit mit dem Naturgeisterplatz
- Bereitstellen von Gaben und Geschenken
- **Senden von feinstofflichen Energien** in die Anderswelt und in die Natur

Energien senden **“Worte”**

Übung

- Gehe in die Natur und gehe bewusst mit deinem ganzen Körper in Kontakt mit der Natur
- Spüre die Luft um dich herum, fühle den Boden unter deinen Füßen, höre das Plätschern von fließendem Gewässer
- Verbinde dich bewusst mit den Naturgeistern um dich herum, die dort sein könnten. In den Bäumen, in den Blumen, in der Luft, in der Erde, in den Steinen im Wasser...
- Spreche sie in Gedanken an. Stelle dich ihnen vor!
- Danke ihnen für ihre Arbeit und ihr wundervolles Sein.
- Sende ihnen liebevolle Worte der Dankbarkeit und Wertschätzung!
- **Worte sind lebendige Energie und haben sehr viel Kraft!**

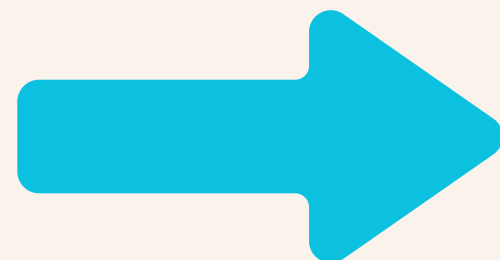


Wiederhole und übe diese Meditation so oft es geht und verbinde dich so mit der Natur und ihren Wesen! Beobachte, wie es sich ggf. verändert. Nimm die Luft und Energie um dich herum wahr. Wie fühlt es sich an? Wie fühlst du dich?

Herzensstrahl

Übung

- Gehe in Dein vereintes Chakra, indem Du deine Chakren bildlich von unten und oben in dein Herzchakra zusammenziehst und als Sonne vereinst
- Dehne diese Herzenssonne bewusst aus, dehne dich und dein Licht aus
- Stelle Dir nun vor, wie ein weißer Strahl aus deinem Herzen fließt
- Auf die Spitze des Strahls kannst Du nun lebendige und schöne Energien setzen und so in Naturgeisterreiche oder in deinen Naturgeisterplatz senden
- Du kannst beispielsweise Kristalle der Wirklichkeit verwenden oder einfach Energien und Worte, wie “Liebe”, “Vertrauen”, “Dankbarkeit”.



Wiederhole und übe diese Meditation so oft es geht und verbinde dich so mit den Natur und ihren Wesen! Beobachte, wie es sich ggf. verändert. Nimm die Luft und Energie um dich herum wahr. Wie fühlt es sich an? Wie fühlst du dich?

Kristalle der Wirklichkeit

Lichtvolle, lebendige Symbole/Energien der
Geistigen Welt in Lichtsprache



AN'ANASHA
Dankbarkeit



ELEXIER
Bedingungslose Liebe



MONA'OHA
Vertrauen