

Insel der Erholung



Stell dir vor, dein Körper macht nur etwa 1 % deines ganzen Wesens aus, das ist der grobstoffliche Teil.

Die restlichen 99 % bestehen aus Energie, dem feinstofflichen Bereich, der dich umgibt.

So wie bei einem Atom: In der Mitte der kleine Kern, und rundherum weite Räume voller Energie.

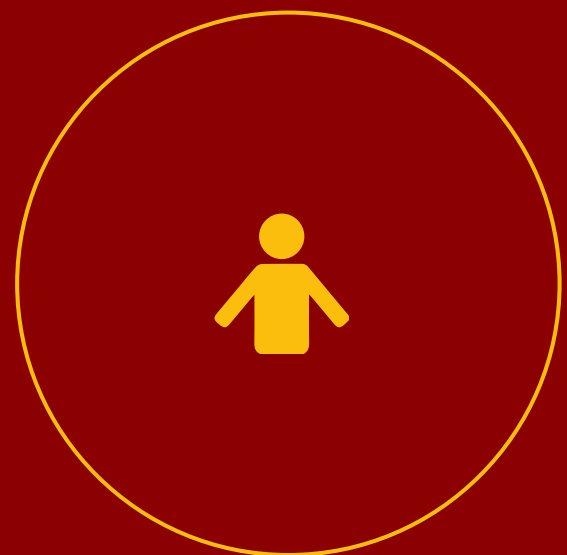
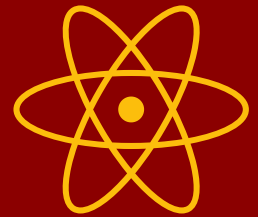
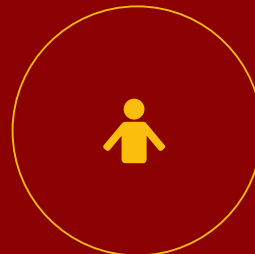
Stell dir vor, du könntest diese unsichtbare Kugel um dich, mit deinen tiefen Atemzügen füllen und immer größer werden lassen.

Stell dir vor, du könntest diese Kugel ganz bewusst erfüllen:

- *Mit einer Farbe, die dir heute guttut.*
- *Mit einem Klang, der dich nährt.*
- *Mit einem Duft, der dich stärkt.*
- *Mit einem Element, das dich unterstützt.*

All das geschieht in deinen Gedanken.

*Stell dir vor, du kreierst so deine eigene Insel der Erholung. Einen Moment lang in deiner Präsenz verweilen.
Dein persönlicher Kurzurlaub.*



SIMONE ARNOLD

*Leben &
Kreieren*

www.lebenkreieren.ch