

# Atme dich zurück in deine Energie



Jede Person hat ihren eigenen Raum und füllt ihn mit ihrer **Präsenz** und **Energie**.

Bei einer Begegnung entsteht ein dritter Raum – der **Interaktionsraum**. In diesem Raum begegnen sich die Energien.

Du nimmst ein Gefühl von Sympathie oder Antipathie wahr.

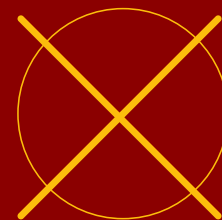
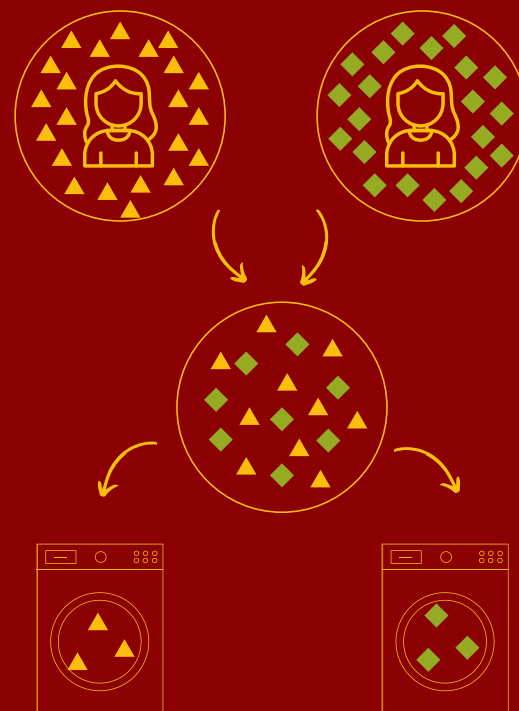
Nach jeder Begegnung dürfen die eigenen Anteile wieder zu dir zurückkehren, damit sich der Interaktionsraum schließen kann.

Einatmung: eigene Anteile einsammeln

Ausatmung: gib sie in eine imaginäre Waschmaschine

Einatmung: hole deine Anteile gereinigt zurück

Ausatmung: im eigenen Raum integrieren



Was passiert wenn du das nicht tust?

- Der Interaktionsraum kann sich nicht schliessen.
- Du trägst weiterhin Anteile von deiner Begegnung mit dir.

Je mehr Interaktionsräume du offen hast, desto weniger Energie steht dir zur Verfügung.

Du kennst das von elektronischen Geräten: Je mehr Fenster geöffnet sind, desto langsamer läuft das Gerät und desto mehr Strom wird verbraucht.



SIMONE ARNOLD

Leben &  
Kreieren

[www.lebenkreieren.ch](http://www.lebenkreieren.ch)