

# KOMM IN DEINE SCHÖPFERKRAFT

BEFREIE DEIN WAHRES SELBST –  
MANIFESTIERE DEINE EINZIGARTIGE MISSION



## LEKTION | 6

# DER INTEGRATIONSPROZESS

In dieser Lektion bekommt ihr eine modifizierte Version der Morgenroutine mit auf den Weg, welche den Integrationsprozess beinhaltet.

Der Integrationsprozess beginnt bei dem Gefühl, welches mit dem Impuls des Urschmerzes verbunden ist. Dann lasst ihr eine Erinnerung hochkommen, in welcher ihr spüren könnt, wann und in welcher Situation ihr dieses Gefühl zum ersten Mal gefühlt habt. Dann durchlebt ihr diese Situation noch einmal und erfüllt die unerfüllten Bedürfnisse und Wünsche eures Kleinen Ichs und integriert diese kleine Ich anschließend in eurem erwachsenen Selbst.

Diese Morgenroutine bietet den Vorteil, dass ihr täglich die Möglichkeit habt, einen eurer verletzten Anteile zu spüren, ihn zu heilen und damit zu reintegrieren.

Auf der nächsten Seite findet ihr die modifizierte Version in ihren einzelnen Schritten:

# ÜBUNG 1 | DEINE MORGENROUTINE

Zuerst nach dem Aufwachen kurz aufstehen, Wasser trinken, Toilettengang, Gesicht waschen. Sprich oder schreib dann kurz auf, mit welcher Kraft du in den Tag starten willst, wie du als dein wahres Selbst deine wichtigsten Tagespunkte erledigen willst und mit welcher Ausrichtung du jetzt in die Morgenmeditation gehst.

Dann geh in den Schneidersitz, Sorge dafür, das dir warm und bequem genug ist und starte die Morgenmeditation.

Dazu empfehle ich dir, eine Schlafbrille aufzusetzen und Kopfhörer, am besten In-Ears, zu benutzen.

Danach ca. ½ Liter Flüssigkeit (Wasser, Tee) trinken und deinen täglichen Eintrag in dein Manifest vornehmen:

- Gehe solange in Kontakt mit deiner Urangst, bis du sie klar definieren kannst, fühle sie in deinem Herzen.
- Schreibe dann einen Satz zu deiner Urangst auf. Die Frage dazu lautet: „in Form welchen Gefühls, kann ich meine Urangst jetzt gerade wahrnehmen?“
- Anerkenne das Gefühl, welches du gerade fühlst.
- Lade die Erinnerung ein, wo du dieses Gefühl zum ersten Mal gefühlt hast.
- Durchlebe diese Erinnerung erneut.
- Anerkenne das Gefühl, dieser Erinnerung.
- Gehe als Erwachsener zu deinem jüngeren Ich.
- Anerkenne als Erwachsener die Gefühle deines jüngeren Ichs.
- Gib deiner emotionalen Befreiung die Erlaubnis, sich zu zeigen.
- Erfülle die Bedürfnisse deines jüngeren Ichs, alles, was du dir vorstellen kannst, kannst du dafür zur Hilfe nehmen, du kannst auch andere Helfer dazu einladen.
- Gehe danach zu deinem inneren Heilungstempel (welchen du dir vorher in deiner Imagination kreiert hast) und lass dein jüngeres Ich in einer Quelle von heilsamen Wasser baden und lass es dieses auch trinken.
- Frage dein jüngeres Ich ob es komplett ist und frage es, ob es an diesem sicheren Ort bleiben- oder mit dir verschmelzen will.
- Komm zurück in dein Alltagsbewusstsein.
- Formuliere als nächstes die Medizin, welche du durch die Erfüllung der Bedürfnisse deines jüngeren Ichs erfahren hast und schreibe diese als einen Satz auf.
- Schreibe dann die Essenz auf, was du an Eingebungen während der Morgenmeditation bekommen hast: das kann auf dein gesamtes zukünftiges Leben bezogen sein oder auf den heutigen Tag.
- Notiere 3 Konkrete Ziele für Heute (es dürfen auch mehr sein), davon mind. 1 Ziel, welches deine zwischenmenschlichen Beziehungen betrifft, leitet sich oft aus der Essenz ab, was dich verbunden fühlen lässt.  
Schreibe in jedem Fall etwas zu deinem übergreifenden Zielfokus auf.

Als Drittes mache eine 20-60 minütige Bewegungseinheit, am besten an der frischen Luft.

Wenn du laufen gehst, kannst du auch während des Laufens die Energie, welche du beim laufen freisetzt, zu deiner Manifestation lenken und diese in deinem Geist weiter bewegen, Handlungen konkretisieren und neue Impulse empfangen.

Nimm dir nach dem Laufen die Zeit, das wichtigste davon aufzuschreiben oder gehe direkt in die Umsetzung.

# DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- Mach deine Morgenroutine und Dynamisation regelmäßig.
- Übung 1: die aktualisierte Version der Morgenroutine
- Desweiteren nimm dir die Zeit für die Erstellung deines Wertekanons.
- Mach 3 Videocalls zum Manifestations-Mitteilen mit deinem Partner aus dem letzten Zoomcall und tauscht euch über eure Werte aus.
- Wenn Verständnisfragen auftauchen, stell sie gerne in die Telegram-Gruppe.

Ich wünsche dir Heilung, Lebensfreude und eine wertvoll ausgerichtete Woche!