



Wählen von stärkt und aufbaut. Jetzt. Hier.  
Angelika C. Braun

## **Visualisierungsübung, um sich von ungesunden Bindungen zu lösen nach Diana Cooper**

- Entspanne Dich.
- Bitte den Erzengel Michael, den Engel des Mutes und der Kraft, dir zu helfen.
- Stell dir vor, dass die Person, von der du dich lösen möchtest, vor dir sitzt. Wenn dir das unmöglich erscheint, dann bitte den Erzengel Michael um Schutz.
- Sage der betreffenden Person, dass du alle Bindungen durchtrennen möchtest, damit beide frei sein können.
- Spüre nach oder schaue dir an, aus was die Schnüre, die euch verbinden, gemacht sind. So kann es z.B. sein, dass ein dickes Seil um deinen Hals geschlungen ist oder sich eine Kette zwischen deinem Solarplexus und dem der anderen Person spannt.
- Durchtrenne die Schnur oder bitte den Erzengel Michael, sie mit seinem Schwert zu durchtrennen.
- Ziehe die Wurzeln der Schnüre aus dir heraus und verbrenne sie in deiner Vorstellung.
- Danke der anderen Person dafür, dass sie in dein Leben getreten ist und dir diese Lektion ermöglicht hat. Wenn dies zu schwierig sein sollte, denke daran, dass deine Seele die andere gebeten hat, dich zu prüfen, dich etwas zu lehren und dich stärker zu machen.
- Sieh zu, wie die andere Person davongeht und hinter dem Horizont verschwindet.