

ELIANE MISCHLER

SHADOW ALCHEMY

# Wähle Frieden

## Schritt 1:

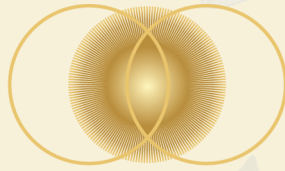
Schliesse deine Augen, komme zur Ruhe und dann lade den Kampf deines Lebens in den Raum ein. Lade alle deine grossen und kleinen Kämpfe ein. Denke sie alle durch, alle die jetzt auftauchen.

## Schritt 2:

Spüre die Last und die Anstrengung, die deine Kämpfe mit sich bringen. Fühle wie anstrengend es ist, gegen dich Selbst zu kämpfen, gegen die anderen zu Kämpfen, gegen das zu Kämpfen, was du nicht verändern kannst.

## Schritt 3:

Jetzt ist der Moment an dem du einen Entscheid treffen kannst: Du hast die Wahl deinen Kampf loszulassen und Frieden zu wählen. Du kannst dich jetzt entscheiden, dem Leben wieder mehr und mehr zu vertrauen.



ELIANE MISCHLER

SHADOW ALCHEMY

## Schritt 4:

Sinke nun tiefer in dich und finde den Platz von Frieden in dir. Dort ist es still und offen. Gib dir selbst und deinem Unterbewussten die Erlaubnis, den Kampf loszulassen. Dann breite dieses Gefühl des stillen Friedens in dir aus, soweit, bis die ganze Welt davon durchdrungen ist.

# Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....