

Bindungen/Verknüpfungen erschweren uns das Leben.



1. Was sind Bindungen/Verknüpfungen?

Ungelöste Bindungen bestehen immer dann, wenn ein **belastendes Gefühl** zu **einer Person**, oder zu **mehreren Personen** in uns aufkommt, oder wenn uns der Gedanke an eine Person nicht mehr loslässt, dann lohnt es sich, **uns selber und dieser Person zu vergeben**. Dies, auch wenn wir uns nicht bewusst sind, warum.

2. Vergebungsübung

Sprich den Satz laut vor Dich hin, oder ganz bewusst in Gedanken und achte auf deine Gefühle, welche dabei in Dir entstehen.

- ♥ **Ich vergebe mir und ...xy** (den Namen der betreffenden Person) **alle unsere negativen Gedanken, Gefühle, Worte und Taten im jetzigen sowie auch aus allen früheren Leben und lasse sie jetzt in Frieden und Leichtigkeit los.**

Diesen Satz wiederholst du solange, bis ein sehr leichtes, ein unbelastetes Gefühl in Dir aufkommt. Je nach Verstrickung und deiner aktuellen Verfassung, kann dies bis zu **30** und mehr **Wiederholungen des Satzes** dauern.

Wenn Du beim sprechen dieses Satzes **deine Hand auf dein Herzchakra legst**, fällt es Dir vielleicht leichter, deine Gefühle und deren Veränderung zu erfahren.

3. Was ist, wenn das belastende Gefühl immer noch da ist?

Dann kannst du zum heutigen Zeitpunkt noch zu wenig **Emotionen** einbringen. Oder es bestehen Verknüpfungen, welche sich nicht lösen lassen.

- ♥ **Wir helfen Dir** sehr gerne.