



# Emma flüstert

Tierische Kommunikation &

Lebenswegarbeit

## Reinigungsmeditation

Stell dich auf die Erde und schließe die Augen.  
Atme dreimal tief ein und wieder aus.

Stell dir vor, dass du oben auf deinem Kopf ein Loch öffnest.  
Dein Kronen Chakra.

Bitte die leichte Energie, in dich hinein zu fließen.  
Ein einfacher Gedanke genügt, und schon wird sie dies tun.  
Dafür musst du dich nicht bemühen.

Lass sie in alle Zellen fließen bis in die Fuß- und Fingerspitzen.

Dann öffne ein Loch in deinen Fußsohlen und bitte die schwere Energie,  
deinen Körper zu verlassen.  
Wieder genügt ein Gedanke.

Lass alles heraus, was du nicht mehr brauchst:

Schmerzen

Verspannungen

Ballast

Gedanken

Emotionen

alles, was dich beschwert.

Die Erde wird es dankbar annehmen und sich darum kümmern.

Hat dich die schwere Energie verlassen, schließt du die Fußsohlen wieder und  
lass leichte Energie nachfließen, solange, bis du dich leichter fühlst.

Schließe dann das Loch am Kopf, dein Kronen Chakra.  
Bedanke dich für die Reinigung.



# Emma flüstert

Tierische Kommunikation &

Lebenswegarbeit