

ÜBUNG

GELB ERLEBEN MIT *karem*

Setze oder lege dich bequem hin. Atme ganz ruhig und tief, und versuche, an nichts zu denken. Stell dir vor, du sitzt an einer Quelle in den Bergen. Das Wasser nimmt alle deine Gedanken mit.

Auf deiner Schulter sitzt Karem, das gelbe Chamäleon. Gemeinsam mit dir ist er ganz früh am Morgen auf den Berg gestiegen, um den Sonnenaufgang zu betrachten. Ihr wartet schon eine ganze Weile, bis die Sonne aufgeht. Es ist frisch, aber angenehm. Der Himmel ist schon recht hell, und dann passiert es:

Endlich taucht am Horizont hinter den Bergen die Sonne auf. Erst sieht man nur ein kleines Stückchen von ihr. Aber bald schon ist die ganze Sonne am Himmel sichtbar. Diese riesige, in strahlendem Gelb leuchtende Scheibe, die alles rundherum in ihr helles, warmes Licht taucht.

In deiner Fantasie brauchst du keine Sonnenbrille, du kannst direkt in das wunderbare Sonnenlicht schauen und es mit deinen Augen aufnehmen. Aber auch deine Haut spürt die Sonnenstrahlen. Du fühlst die wohlige, gelbe Wärme auf deiner Haut. Das gelbe Licht breitet Setze oder lege dich bequem hin. Atme ganz ruhig und tief, und versuche, an nichts zu denken. Stell dir vor, du sitzt an einer Quelle in den Bergen. Das Wasser nimmt alle deine Gedanken mit.

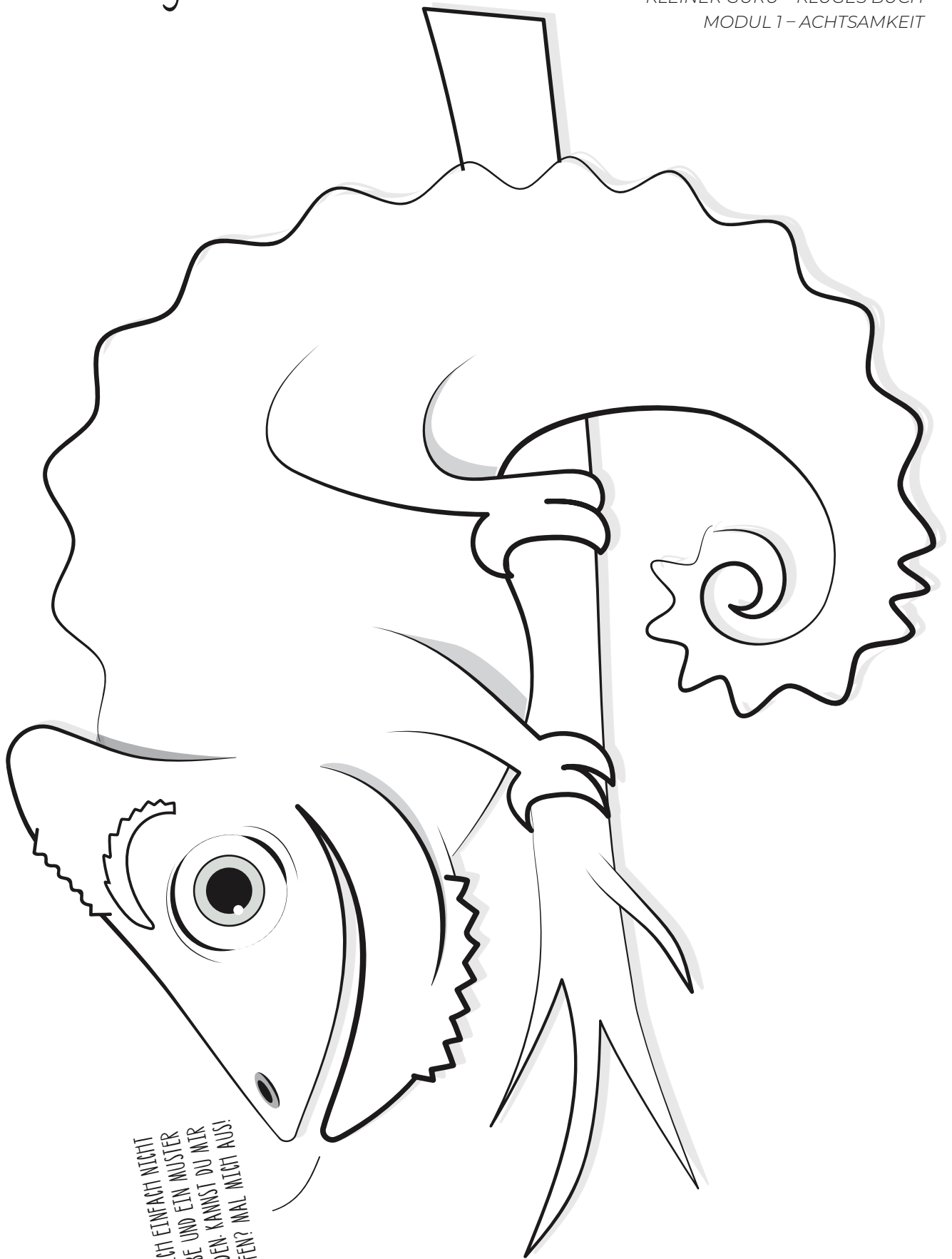
Auf deiner Schulter sitzt Karem, das gelbe Chamäleon. Gemeinsam mit dir ist er ganz früh am Morgen auf den Berg gestiegen, um den Sonnenaufgang zu betrachten. Ihr wartet schon eine ganze Weile, bis die Sonne aufgeht. Es ist frisch, aber angenehm. Der Himmel ist schon recht hell, und dann passiert es:

Endlich taucht am Horizont hinter den Bergen die Sonne auf. Erst sieht man nur ein kleines Stückchen von ihr. Aber bald schon ist die ganze Sonne am Himmel sichtbar. Diese riesige, in strahlendem Gelb leuchtende Scheibe, die alles rundherum in ihr helles, warmes Licht taucht.

In deiner Fantasie brauchst du keine Sonnenbrille, du kannst direkt in das wunderbare Sonnenlicht schauen und es mit deinen Augen aufnehmen. Aber auch deine Haut spürt die Sonnenstrahlen. Du fühlst die wohlige, gelbe Wärme auf deiner Haut. Das gelbe Licht breitet sich in deinem ganzen Körper aus. Es ist überall. Es wärmt dich und macht deine Gedanken klar. Der gelbe Karem hat sein Gesicht an deine Wange gelehnt und genießt wie du die Energie der Sonne.

Wenn du genug Gelb getankt hast, dreh dein Gesicht in den Schatten und steig langsam wieder den Berg hinunter. Komm zurück ins Hier und Jetzt und freu dich über die Klarheit in deinem Kopf!

kleiner guru



ICH KANN NICHT EINFACH NICHT
FÜR EINE FARBE UND EIN MUSTER
ENTSCHEIDEN. KANNST DU MIR
HELLEN? MAL NICHT AUS!