

Das Schlimmste/Beste Angst Prozess

Im Hinblick auf deine persönlichen Fähigkeiten, Potenziale und Möglichkeiten und im Bezug auf Fülle in all ihren Formen ...

Was sind deine schlimmsten Befürchtungen? (Entspanne dich, öffne deinen Körper und lasse alle deine Ängste von selbst aufsteigen. Erlaube *allen* Emotionen sich zu zeigen. Dein Partner listet alle deine schlimmsten Ängste auf und wie sich das für dich anfühlt)

Frage dich:

Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? (Stelle dir das Schlimmste vor, das passieren könnte und erlebe, wie sich das anfühlt. Dein Partner schreibt alle Antworten auf.)

Und was für ein Gefühl gibt dir das? (Erlaube dem Gefühl aufzusteigen ... heiße es wirklich willkommen ... während du den Gefühlen erlaubst, stärker zu werden, stelle dir immer wieder die Fragen aus dem nachfolgenden Kasten.)

Wenn das schon geschehen wäre, was ist das Schlimmste, das dann passieren könnte? Schreibe es auf

Und wie fühlt sich das wirklich an? Schreibe es auf

Frage weiter bis in die Erfahrung grenzenloser Offenheit, weiträumiger Leere, reines Bewusstseins oder etwas Ähnlichem. Öffne dich immer weiter in das reine, weite Bewusstsein, indem du fragst:

Was liegt im Herzen? Schreibe es auf

Was ist dessen Essenz? Schreibe es auf

Was zeigt sich? Schreibe es auf

Dann frage wiederholt bis du tief in einem Ozean der Präsenz ruhst:

Wer bist du? Danke... Schreibe es auf

Wer bist du? Danke... Schreibe es auf

Wer bist du? Danke... Schreibe es auf

Wenn du in ausgedehntem Bewusstsein ruhst, beginne zu fragen:

Wenn du in einem Journey Prozess diese Angst klären würdest, dann...

Was ist das Beste, das passieren könnte? Schreibe es auf

Und wenn das schon so wäre, was ist dann das Beste, das passieren könnte?

Öffne dich weiter und schreibe die Vision auf, bis diese Liste länger und kraftvoller ist. Lass sie inspirierend sein!