



# Das Hologramm



HEILUNG

BEREICH



# Vorgehen

Das Hologramm gehört mit zum Auraschauen und wir gehen somit in die Körper rein. Ein Hologramm ist eine Art durchsichtiges Bild das mit holografischen Techniken ein dreidimensionales Abbild entstehen lässt.

**Wichtig: Wenn du etwas nicht siehst, dann ist es nicht schlimm. Mit der Zeit siehst und nimmst du (immer mehr) wahr.**

1.

## *Einstecken und Danke Körper*

Steck dich ein und lass die Universumsenergie fließen. Nimm Deine Handflächen auf die Augen und nutze das Energiefeld deiner Handballen. Massiere ganz leicht deine Augäpfel und danke deinen Augen und deinem restlichen Körper.

2.

## *Barrieren senken*

Nutze deine Lieblingsmethode (Parking Poller, Nachtkleid, Steinbrunnen, Donranken) um alle Gedanken, Ansichten und Bewertungen in den Boden sinken zu lassen. Alles was noch zu tun ist und unbedingt erledigt werden muss - senke alles.

3.

## *Thema wählen*

Wähle ein Thema, das du wirklich verändern möchtest. Das kann körperlich sein, das kann ein Beziehungsthema sein oder der Job/ das Business, was immer dir einfällt.

4.

## *Ins Hologramm reingehen*

Wir gehen jetzt in dein Energiefeld rein: Stell dir vor, vor dir erscheint ein wundervolles Hologramm von dir selber - ein Hologramm was dich als Person darstellt, eine dreidimensionale Fotoaufnahme von dir.

Und jetzt stell dir vor, du stehst direkt hinter deinem Hologramm und schaust auf seinen Rücken. Stell dir weiter vor wie du von hinten die Arme um dein Hologramm legst als wolltest du es umarmen und gleichzeitig einen Schritt nach vorne in das Hologramm hinein machst. Du schlüpfst sozusagen in die "unsichtbare Hülle" deines Hologramms.

Und wenn du drin bist, lass einmal erscheinen, was da jetzt ist.

5.

## *Wahrnehmen*

Lass erscheinen, was du wahrnimmst. Das kann alles sein: ein Raum - eine Farbe - einfach nur Weite. Es gibt kein richtig und kein falsch und du musst nichts hinterfragen.

*Nimm einmal wahr, wie es sich bei deinem Körper anfühlt. Zieht sich etwas zusammen? Entspannt sich etwas? - Nimm nur wahr, ohne zu bewerten.*

**Und jetzt frage einfach rein: Was ist hier zu tun?**

*Stelle diese Frage vollkommen bewertungsfrei*

Und dann kommt dir vielleicht ein Gedanke oder Satz. Schau einfach, wie sich dieser bei dir im Energiefeld zeigt und frage wieder: Was ist hier zu tun?  
*Was möchte es dir aufzeigen? Was kann sich im Energiefeld drehen?*

Manches ergibt sofort Sinn - wie ein Satz, der dir sofort einleuchtet. Und manches macht gar keinen Sinn - wie zum Beispiel: leg dich ins Moosfeld.

Dein Körper zeigt dir, was er gerade aufnehmen möchte. Frag einfach immer wieder mal spielerisch rein: Und was ist hier zu tun? Ist hier überhaupt etwas zu tun?



Lass dich überraschen, ob etwas kommt. Oder ob es reicht genau dort zu sein wo du gerade bist. Wenn etwas kommen möchte, dann kommt es.

Auch wenn dir kommt, dass du springen und hüpfen sollst - mach das - du bist in deinem Energiefeld - da kann nichts passieren. Spring und schau was passiert. Mach alles was kommt. Und genau das. Und frag nochmal rein: was ist hier zu tun? Ist überhaupt etwas hier zu tun?

Nimm auch wahr, ob genau das was kommt vielleicht schon reicht.

6.

## *Das Energiefeld verlassen*

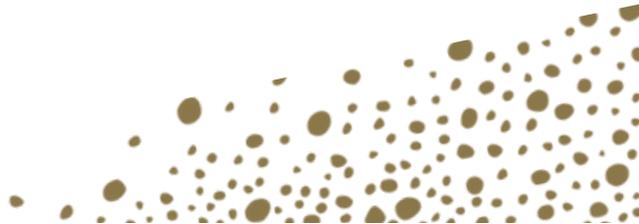
Wenn nichts mehr zu tun ist, kannst du deinem Energiefeld ankündigen, dass du gleich rausgehst.

Wenn du dabei Angst und Panik verspürst, dann bleibst du noch da - dann leg dich flach auf den Rücken und frag was ist hier zu tun. Nimm wahr was kommt und schau was dahinter ist.

Wenn du dich total blockiert fühlst - dann nimmst du verschiedene Sinne rein - ein Nichts sieht immer nach etwas aus - und dann machst du Vorschläge z.B. einen bestimmten Duft, Gelächter oder Fabelwesen. Gib das rein, was du bei Liebe fühlen würdest und nimm wahr.

Wenn du nichts davon wahrnimmst, dann bereite dich darauf vor, dass du das Energiefeld gleich verlässt.

Stell dir dann vor, dass du in deinem Hologramm stehst - und dann machst du einfach wieder einen Schritt rückwärts aus dem Hologramm raus. Und schon bist du wieder hier.





# Was tun, wenn...?

?

*... ich gar nichts sehe?*

Lass dir Zeit!

Nimm einmal etwas ganz Wichtiges wahr: Selbst ein "Nichts" sieht irgendwie nach etwas aus. Wie sieht dein Nichts aus? Ist es hell oder dunkel? Was für eine Farbe hat deine Dunkelheit? Wo ist es etwas heller? Was hat es für eine Weite? Was gibt es dir für ein Gefühl, was erkennst du und nimmst wahr?

Nimm dein Nichts einmal ganz genau wahr. Was für ein Gedanke kommt dir?  
Wie riecht dein Nichts?

Es geht nicht darum, dass du das Paradies vor dir siehst, es geht nur darum, dass du die Veränderung hierher bringst. Und auch wenn du sagst, es ist nur dunkel - frag auch da mal rein: Was ist jetzt hier zu tun?

Nimm auch einmal wahr, ob ein anderer Kanal für dich ist. Vielleicht sollst du mehr von deinem Gehörsinn hinzufügen oder von deinem Geschmackssinn oder Tastsinn. Dann füge richtig viel davon hinzu.

Sollte es so sein, dass du immer noch nichts siehst, dann genieße einfach die Ruhe und scanne trotzdem weiter.

Es kann sein, dass du diesen Körperprozess erst ein paar Mal durchspielen darfst, bevor die dunklen Stellen wahrnehmen kannst.

?

*... ich ganz viel Trauer spüre?*

Schau mal, ob du Lachen und Glächter reinpacken kannst, vielleicht von Kindern:  
Frag auch hier: Was ist zu (dagegen) zu tun?

?

*..das was ich wahrnehme nichts mit  
meinem Thema zu tun hat?*

Wir gehen das an, was ganz anders sein darf.

Als Thema hast du vielleicht "Beziehung" und du schmeckst jetzt salzig oder streichst den Raum rosa - das hat vielleicht nichts mit deiner Beziehung zu tun, verändert jedoch die Energie und lässt genau das los was nicht dienlich ist.

Fahre deine Barrieren nochmal richtig runter und spür dann nochmal rein, ob sich jetzt etwas zeigen möchte und frag auch hier: Gibt es hier noch etwas zu tun?

Und dann mach das. Und tatsächlich muss es gar nichts mit deinem Thema zu tun haben.