

# Glückseligkeits-Atmung

## Morgentliche Atempraxis zur bewussten Ausrichtung, Öffnung und Energiegestaltung des Tages:

**Schritt 1.** Einatmend sagst du innerlich: „Heute ...“ und ausatmend verankerst du diese Absicht in dir mit einem tiefen und bekräftigenden „ja“.

**Schritt 2.** Die dazu gehörenden Herzensqualitäten atmest du ebenfalls tief ein: „Ich bin ...“ und verankerst sie ausatmend in dir mit einem tiefen und bekräftigenden „ja“.

Erlaube dir, wirklich tief zu atmen und wenn du magst, öffne dich am Ende der Atmung für Hinweise der geistigen Welt.

Es lohnt sich, die Sätze und Qualitäten auswendig zu können, denn mit geschlossenen Augen und voller Ausrichtung geht diese Atmung noch tiefer.

Beginne mit 1. und ende mit 9.

Ich wünsche dir jeden Tag ein gutes und kraftvolles, glückliches und erfüllendes Sein und Wirken!

7. „Heute erkenne ich, dass mein wahrer Wert darin besteht, glücklich zu sein“ – „ja“  
„... und erlaube mir, glücklich zu sein“ – „ja“  
„Ich bin Klarheit, Weisheit und Innerer Raum“ – „ja“

6. „Heute denke, fühle, spreche und tue ich Erhebendes“ – „ja“  
„... und trage dazu bei, mich und andere zu erheben“ – „ja“  
„Ich bin Würde, Verbindung und Zufriedenheit“ – „ja“

8. „Heute fühle ich mich wohl“ – „ja“  
„Ich bin Ruhe, Frieden und Kraft“ – „ja“

5. „Heute liebe ich“ – „ja“  
„Ich bin Selbstfürsorge, Fürsorge und Geborgenheit“ – „ja“

1. „Heute bin ich glücklich“ – „ja“  
„Ich bin Freude, Glückseligkeit und Wahrhaftigkeit“ – „ja“

4. „Heute finde ich tausend Gründe, um mich und andere zu würdigen und wertzuschätzen“ – „ja“  
„Ich bin Liebe, Mitgefühl und Vergebung“ – „ja“

2. „Heute sehe ich in allem das Positive und Heilsame“ – „ja“  
„Ich bin Miteinander, Dankbarkeit und Wertschätzung“ – „ja“

3. „Heute freue ich mich und feiere das Lachen“ – „ja“  
„Ich bin Güte, Freundlichkeit und Vertrauen“ – „ja“

Und zum Abschluss: 9. „Heute erkenne ich, dass ich mich für all das entscheiden kann oder auch nicht.“ – „ja“  
„...und heile jede Form von Überheblichkeit und Selbstabwertung in mir.“ – „ja“  
„Ich bin Demut, Bescheidenheit und Anerkennung“ – „ja“

„Dieser reichen inneren Fülle gebe ich in meinem Leben und Sein die allerhöchste Priorität, denn sie ermöglicht mir die volle Entfaltung meiner Medizin.“

In guten Händen - Zentrum für Tiefenheilung – Unser Wirken dient der Liebe und Vergebung, der Erinnerung und Heilung, der Gemeinschaft aller Wesen und dem Weltfrieden.

© Katharina Sebert, In guten Händen – Zentrum für Tiefenheilung - [www.in-guten-Haenden.com](http://www.in-guten-Haenden.com), in Anlehnung an die zehn ‚Gebote‘ nach Abraham in ‚Ein neuer Anfang‘ von E. & J. Hicks

\*\*\*Weitergeben und Teilen sind unter Angabe der Quelle ausdrücklich erwünscht\*\*\*