

# Kokon-Übung

## Erleichterung von Negativ- und Fremdenergien

Wenn Sie bedrückt und unruhig oder sich einfach nur unwohl fühlen, dann können Sie eine einfache Übung ausführen, die Erstaunliches bewirken kann. Führen Sie diese Übung mehrfach hintereinander durch.

Wiederholen Sie die Übung bis Erleichterung, Frieden und Ruhe bei Ihnen eintreffen. Lassen Sie sich von der Leichtigkeit dieser Übung anstecken.

Versuchen Sie sich mental vorzustellen, dass Sie ein riesiges Kokon an den Seiten fest in den Händen haben. Wenn Sie Streitigkeiten bei der Vorstellung eines großen Kokons haben oder nicht damit umzugehen wissen, dann ist es für Sie vielleicht leichter den bekannten großen Windsack am Flughafen, der die Windrichtung angibt, vorzustellen. Dieser Windsack ist dann an der einen Seite ganz zugenäht.

Ziehen Sie das riesige Kokon mit beiden Händen über dem Kopf und über dem Körper bis nach unten durch, bis am Boden. Treten Sie dann mit beiden Füßen einen kleinen Schritt nach hinten und kneten Sie das Kokon zu.

Somit haben Sie fast alle Fremd- und Negativenergien Ihres Umfeldes eingefangen.

Anschließend nehmen Sie sich weiterhin das Kokon in der rechten Hand und halten es über dem Kopf hoch. Kaum hochgehalten können Sie die Hand öffnen. Sie werden erstaunend feststellen, dass Ihr Schutzengel den gesammelten „Müll“ im Flug innerhalb weniger Sekunden abholt.

Dieses Gefühl der Erleichterung kann jeder Mensch lernen zu empfinden. Wiederholen Sie diese leichte Übung, bis Sie mit sich und dem fleißigen Engel zufrieden sind. Sie werden sich anschließend leichter fühlen.