



PEGASUS

Business Coaching

9.10 wingwave-Übung Einheit 8

9.10.1 Das Aura-Training

1. Wählen Sie zunächst einen ruhigen Moment, um die Aura in Gedanken zu verstärken. Die gute Wirkung hält dann mehrere Stunden an - auch wenn Sie dann vom Bewusstsein her wieder Ihren Alltag wahrnehmen. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Hören Sie auf jeden Fall erst einmal die **wingwave**-Musik, um die Vorstellung intensiv zu verankern. Danach machen Sie die Übung „einfach so“: beim Spazieren-Gehen, in der U-Bahn, im Fahrstuhl.
2. Nehmen Sie die Luft wahr, welche Ihren Körper umgibt. Diese Luft ist Ihr "persönlicher Raum".
3. Füllen Sie diesen "persönlichen Raum" in der Vorstellung mit einem angenehmen Licht, mit einer schönen Farbe oder auch verschiedenen Farben aus. Stellen Sie sich lebhaft diesen Luftmantel aus Licht und Farbe um sich herum vor.
4. Stellen Sie sich vor, dass diese Aura auch "denken" kann: wann immer Menschen nett und angenehm sind, lässt die Aura diese gute Energie zu Ihnen durchkommen. Ist das nicht der Fall, blockt die Aura eine etwaige negative Energie wie ein Energie-Feld draußen vor Ihrem Körper von Ihnen ab und schickt sie zurück an den Absender.
5. Nachdem Sie die Aura "angezogen" haben, denken Sie ab und zu am Tag daran.

Hinweis:

Schaffen Sie sich für die Aura-Übung einen "Anker" an, welcher Sie schnell und oft an den Aura-Mantel erinnern kann: am besten wäre ein Schmuckstück, welches Sie immer tragen.