

Die Übung «Körper lieben» wird nicht komplett am Stück durchgeführt, du gehst jeden Tag immer weiter.

Du setzt Dich auf einen bequemen Stuhl und spürst in Deinen Körper hinein und fragst Dich, fühlt sich mein kleiner Zeh bei meinem linken Fuss geliebt? Wenn ja, gehst Du weiter. Fühlt sich der zweite Zeh an meinem linken Fuss geliebt? Wenn ja, gehst Du weiter? Fühlt sich mein dritter Zeh in meinem linken Fuss geliebt? Wenn Du ein «Nein» bekommst, oder Du bekommst das Gefühl: «Nee, da stimmt etwas nicht.» oder Du erhältst einfach nur ein «komisches Gefühl», dann schicke dem dritten Zeh vom linken Fuss **Liebe**. Wenn Du das Gefühl hast, der ist jetzt aufgefüllt, dann gehst Du weiter. Du notierst auf einem Blatt Papier: «dritter Zeh am linken Fuss». So kannst Du beim nächsten Mal als erstes diese Positionen erneut abfragen.

Es kann sein, dass Du am Anfang weder ein «Nein», noch ein «Ja» als Antwort erhältst, sondern einfach nichts. Du kannst das, wenn Du ein gutes Gefühl hast, als «Ja» werten und weiter gehen oder vorsorglich Liebe schicken. Mach das nach Deiner Intuition.

Du gehst vom linken Fuss, zum rechten Fuss, oder Du gehst vom linken Fuss, linker Knöchel, linker Unterschenkel, linkes Knie und dann geht es auf der rechten Seite weiter.

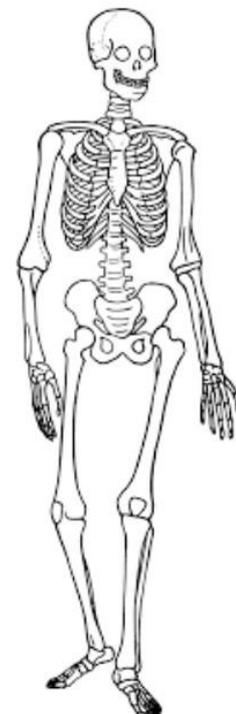
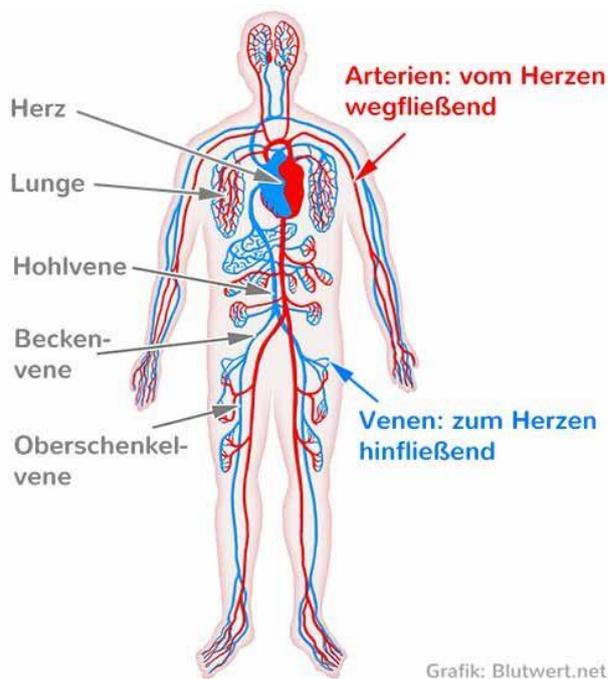
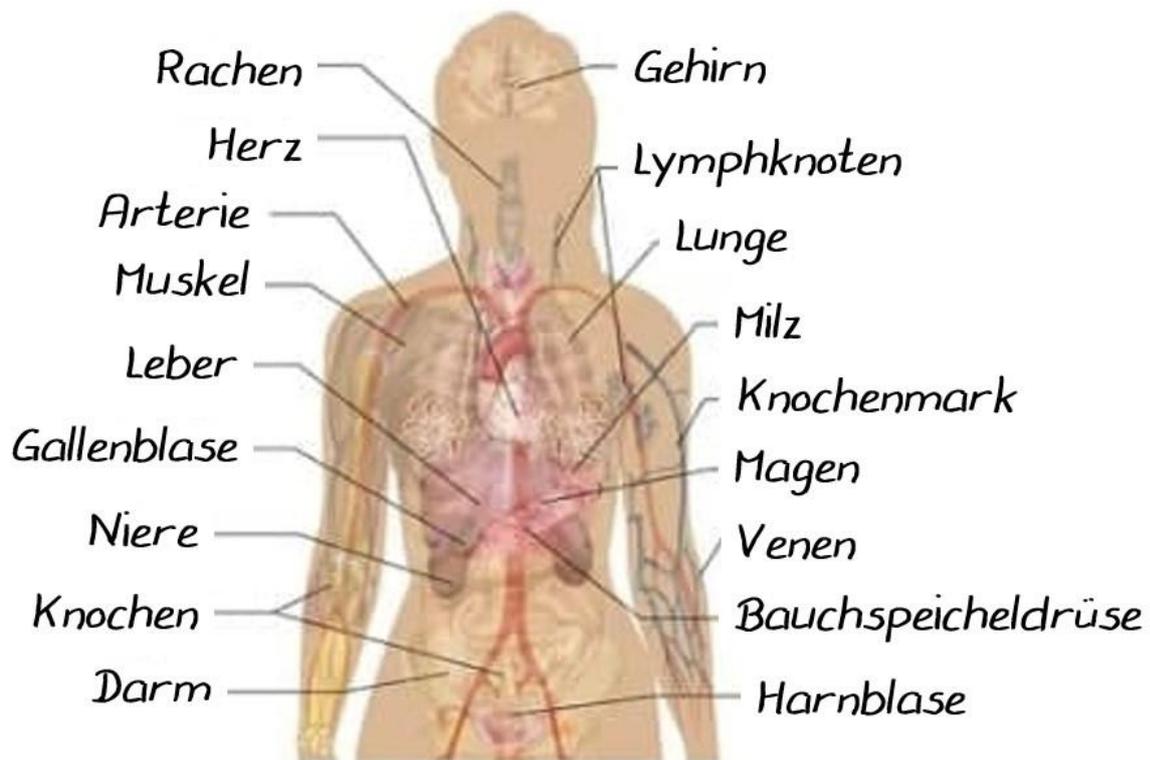
Es ist wichtig, dass Du die Übung erst beendest, wenn beide Seiten rechts und links bis zum Knie zum Beispiel sich geliebt fühlen.

Es ist doof, Du läufst ein bisschen komisch, wenn Du beim linken Fuss bis zur Hüfte machst und der rechte Fuss auslässt, dann kann es sein, dass das für Dich ein unangenehmes Gehen ist.

Also dann bitte nur linker Fuss und rechter Fuss, oder vielleicht jeweils bis zum Knie. Beide Seiten dasselbe. Du kannst Dir das aufteilen, wichtig ist, dass Du weiter machst und nach einer Woche mindestens einmal so durch Deinen ganzen Körper gegangen bist.

Geniesse es. Du beginnst, Dich bedingungslos zu lieben.

Mit all Deinen Macken, mit all Deinen Kanten, mit all Deinen Ecken, und genau darum geht es.



**Homberger Akademie GmbH**

Landstrasse 37  
CH-5412 Gebenstorf

homberger-akademie.com  
kontakt@entdecke-dich-neu.ch

