

# Befreie dein inneres Kind

## 1.Live Mentoring

Innere Kind Heilungstransformationen

**Melanie Pignitter**

Autorin und Selbstliebe-Mentorin



# Notfallsübung

starke Gefühle neutralisieren



- **Schließe deine Augen, lass das Bild von dem Gefühl, das dir gerade zu viel wird oder die Erinnerung an deine Kindheit entstehen.**
  - **Mach aus dem Bild ein Standbild - als wäre es ein eingerahmtes Foto.**
  - **Nimm jetzt die ganze Farbe raus - lass es immer mehr und mehr verblassen.**
  - **Stell es dir vor wie ein ausgebleichtes Schwarz-Weiß-Bild.**
  - **Schieb es von dir weg - immer weiter und weiter.**
  - **Lass es ganz klein werden, bis es nur noch ein kleiner Punkt am Horizont ist**
-

# Lass die Liebe fließen

- ♥ Schau dir das Bild an.  
Präge es dir gut ein.
- ♥ Schließe die Augen - stell dir dein kleines Ich vor, ca. 1m von dir entfernt.
- ♥ Lass all deine heilsame Liebe fließen - durch einen Strahl - bis es bei deinem inneren Kind ankommt.



- ♥ Du schwebst aus deinem Körper, über dich selbst hinaus und gleitest in den Körper des kleinen Ichs.
- ♥ Du spürst und genießt nun die heilsame Liebe, die du gerade bekommen hast.
- ♥ Schwebe wieder zurück in dein erwachsenes Selbst und betrachte dein inneres Kind noch einmal ganz liebevoll.

# Lass die Liebe fließen

- Und nun schließe deine Augen – stell dir dein kleines Ich vor deinem inneren Auge vor. Es steht circa einen Meter von dir entfernt. Wenn du magst geh in die Knie um ihm in die Augen sehen zu können.
- Und nun lass deine Liebe fließen. Du liebst dieses kleine, süße, kindliche Ich unendlich. Vielleicht spürst du das schon sehr lange, vielleicht, konntest du das bisher nicht zulassen – ganz egal – die Liebe ist da.
- Lass ihm all deine Liebe nun über einen unsichtbaren Strahl, der sich je nach Intensität auch gold, gelb oder orange färben kann zukommen.
- Lass deine Liebe zu diesem kleinen, starken wundervollen Kind zu.
- Es verdient all diese Liebe.
- Deine Liebe kommt nun mehr und mehr bei ihm an. Vielleicht verändert sich der Gesichtsausdruck deines kleinen Ich's. Vielleicht lächelt es, seufzt zufrieden oder ist einfach überwältigt von deiner Liebe.
- Lass sie fließen – deine heilsame Liebe für dein inneres Kind

# Lass die Liebe fließen

- Und nun kannst du wenn du möchtest in deiner Vorstellung aus deinem Körper schweben. Du schwebst über dich selbst hinaus und gleitest in den Körper deines kleinen Ich – deines inneren Kindes – hinein.
- Du bist nun im Körper deines inneren Kindes angekommen.
- Und jetzt spürst du all diese heilsame Liebe, die du gerade bekommen hast. Dein ganzer Körper ist erfüllt von Liebe und vollkommener Akzeptanz. Dein ganzes Herz, deine ganze Seele sind erfüllt von dem Fluss dieser heilsamen Liebe. Du spürst, dass du gut, richtig und liebenswert bist, sowie du bist. Wenn du möchtest genieße sie jetzt für ein paar Sekunden.
- Wenn du bereit bist schwebe wieder zurück in dein erwachsenes Selbst und betrachte dein inneres Kind noch einmal ganz liebevoll

# Story-Switch-Methode für dein inneres Kind

- **Mit dieser Methode kannst du "quasi" im Nachhinein deine Kindheit verändern**
- **Wie? Unser Unterbewusstsein kann zwischen Realität und Vorstellung nicht unterscheiden**
- **Alles, was wir uns intensiv vorstellen zu erleben, nimmt es als reales Erlebnis auf**
- **So können wir durch unsere Vorstellungskraft im Nachhinein Heilung für unseren Kindheitsschmerz erwirken**



# Kindheitsschmerz verändern

## Vorbereitungsschritte:

### 1. Kreiere ein SCHMERZBILD

- Ziehe den Kindheitsschmerz heran
- Wenn du keine Erinnerung hast, kreiere ein Bild von einem schmerzhaften Gefühl

### 2. Kreiere ein Heilungsbild

- Erschaffe ein Bild, eine Szene, in der dein kleines Ich so richtig glücklich ist - es kann auch fiktiv sein

## Anleitung für den Ablauf:

- Schließe deine Augen, rufe das Schmerzbild für 10 Sek. ab - dann swipe nach rechts
- Das Schmerzbild wird durch eine neue Story\*, dem Heilungsbild, ersetzt. Tauch in das Bild hinein und erlebe das Glück
- Verweile 30-60 Sekunden
- Öffne deine Augen, atme tief durch und wiederhole diesen Vorgang mind. 5-7x.

\*Story = Kurzgeschichte, die auf den Handy auftauchen. Wenn sie dir nicht gefallen, swipst du nach rechts und es kommt die nächste Story. Wenn sie dir gefällt, bleibst du mit dem Finger drauf und kannst sie solange sehen, wie du möchtest