



### Wunden heilen

Fühle in die besprochene Körperstelle hinein. Jetzt verlange, den wundesten Punkt in dir zu fühlen, der hier verborgen liegt. Wie ein Pfeil, der noch immer im Herzen steckt, wie ein Dorn, der sich noch immer in das Fleisch der Seele gräbt, kann jetzt die emotionale Verletzung auftauchen. Diese Wunde soll heilen. Halte sie dafür in deiner Vorstellung fest. Es hilft, wie ein kleines Mantra, folgenden Satz zu wiederholen: **„Du bist bereits geheilt! Alles was dafür geschehen muss, soll jetzt geschehen!“** Sage das immer und immer wieder, und die Wunde wird sich schließen, zuerst eine Narbe und dann weiches und frisches Gewebe ausbilden. Auch energetische Wunden heilen wie körperliche, allerdings wesentlich schneller. Binnen weniger Minuten können wir uns von diesen tiefen Verletzungen der Seele befreien. Der Wille, sie zu fühlen, und der Wille, sie zu heilen, ist alles, was dazu nötig ist!

Unwillig sind jene Anteile, die nicht verzeihen wollen oder können. Gegen diese (oft kindlichen, aber sehr mächtigen Instanzen) müssen wir uns durchsetzen.

Hilfreiche Sätze, die wir zur Wunde sprechen können sind auch:

**„Du darfst fühlen wie du fühlst und trotzdem heilen.“**

**„Ich erlaube, dass du heilst. Ich gönne dir alles, was du zum Heilen brauchst...“**