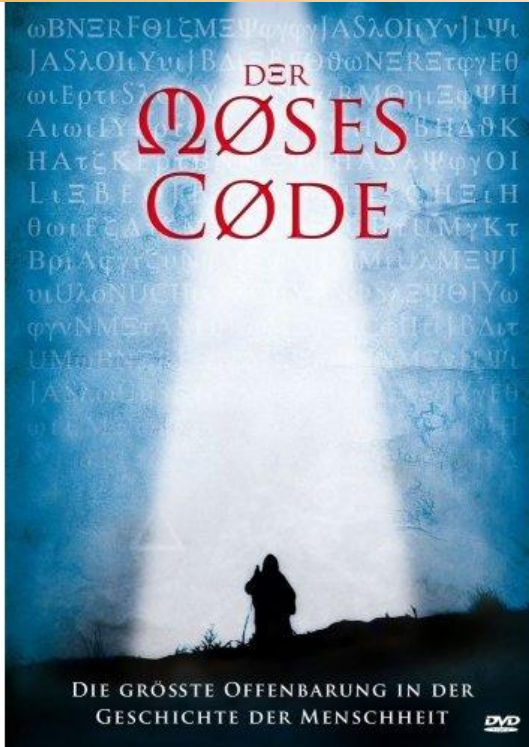


Moses Code: geben...



ISBN 978-86728-075-4

1. Schritt: **Stell dir möglichst real vor, was du allen sichtbaren sowie den feinstofflichen Wesen, der Erde usw. schenkst (z.B. **Friede, Verbundenheit, Liebe**).**
2. Schritt: **Suche einen ruhigen, geschützten Raum.**
3. Schritt: **Bereite dich zur Übung vor, indem du ganz bewusst ruhig und tief zu atmen beginnst.**
4. Schritt: **Schliesse die Augen, atme tief und sage dann laut (oder leise, je nach Empfinden)**

← beim ausatmen; „**ICH BIN**“

→ beim einatmen: „**ICH BIN DAS**“

Fahre mit dieser Art des zirkulären Atmens und ev. Sprechens fort und konzentriere dich dabei auf deine Gedanken. Versenk dich dabei in das schöne Gefühl, wie du **das Geschenk ohne Absicht und in Liebe abgibst.**

Moses Code: nehmen...



DER
MØSES
CØDE

1.

Schritt: **Schreibe auf ein Blatt Papier deine Wünsche, oder stell dir deine Wünsche vor (**weniger ist mehr**).**



DER
MØSES
CØDE

2.

Schritt: **Suche einen ruhigen, geschützten Raum und platziere das Blatt gut sichtbar vor dir.**



DER
MØSES
CØDE

3.

Schritt: **Bereite dich zur Übung vor, indem du ganz bewusst ruhig und tief zu atmen beginnst.**



DER
MØSES
CØDE

4.

Schritt: **Schaue mit offenen (oder geschlossenen) Augen auf das Blatt vor dir, atme tief und sage dann laut (oder leise, je nach Empfinden)**

← beim ausatmen; „**ICH BIN DAS**“

→ beim einatmen: „**ICH BIN**“

Fahre mit dieser Art des zirkulären Atmens und ev. Sprechens fort und schaue dabei die ganze Zeit auf dein Blatt. Versenk dich dabei in das Gefühl, **dass du das Erwünschte bereits erhalten hast.**