

Fühlen, was  
wir brauchen

*Second Skin*



## **Second Skin – Die Geburt der zweiten Haut**

Um uns vor toxischen Energiefeldern zu schützen (Krankenhausatmosphäre, Vorstandsatmosphäre einer Bank, „dicke Luft“ in Teams oder in einem Raum, negative Energien von anderen Menschen wie z. B. extreme Frustrationsgefühle in Form von Rachegefühle, Hassgefühle, Konkurrenzverhalten ...), benötigen wir eine energetische zweite Haut. Der Grund, warum wir für ungewollte Energien empfänglich sind, sind unsere Spiegelneurone im Gehirn. Wir übernehmen 30 % der Energie von anderen Menschen auf. Jeder kann lernen, seine Spiegelneurone zu regulieren. *Second Skin* wird durch die Kraft unserer Gedanken, wie die Funktionsweise unserer Haut, aufgebaut. Bei Kälte schließt die Haut ihre Poren, während sie die Poren bei Wärme wieder öffnet. *Second Skin* ist eine kraftvolle und subjektive Schutzerfahrung, die wie ein organischer, lebendiger und energetischer Schutzanzug wirken kann. Sie unterstützt, die eigene positive Energie zu bewahren oder sie freizulassen (weiterzugeben), um mit anderen Menschen in einen guten empathischen Kontakt zu treten (Kalibrierung). Mit einer zweiten Haut können wir Informationsfelder besser miteinander verbinden, aber wir können sie auch bewusst herausfiltern oder ganz von uns abschirmen.

Eine zweite Haut schützt uns in erster Linie vor den vielfältigen anrauschenden negativen Energien von außen. Wer rechtzeitig die Poren seiner zweiten Haut schließt, lässt keine negative Energie von außen in sich hinein. Je mehr Sie üben, desto mehr Bewusstsein werden Sie über die Existenz Ihrer flexiblen und energetischen zweiten Haut entwickeln. Sie können Ihre zweite Haut nach Ihren Vorstellungen so ausgestalten, wie Sie möchten. Ihr Bewusstsein über eine energetische zweite Haut, die Sie in unangenehmen Situationen schützt, wirkt wie ein doppelter Schutz. Zum einen sind Sie in sich selbst gefestigt und geschützt durch Ihre *Zone of Excellence* und zum anderen kann die zweite Haut, wenn Sie es gedanklich steuern wollen, Sie zusätzlich noch von außen vor ankommenden negativen Energien schützen. Je nachdem wie sensibel Menschen sind, reagieren sie unterschiedlich auf diese Energien. Mit dem Aufbau einer zweiten Haut prallt dann die negative Flut an einem energetischen „Neopren“-Schutzanzug ab. Es gibt kein Durchkommen und das bringt mehr inneres Glück, mehr innere Freiheit und ein beträchtliches Maß mehr an inneren Frieden und innerer Ausgeglichenheit sowie letztendlich mehr Gesundheit.

Die 30 %, die wir von anderen im alltäglichen Kontakt automatisch mit übernehmen, können wir erhöhen oder reduzieren, indem wir dank unserer Gedankenkraft die energetischen Poren, wie bei einer Schleuse oder Jalousie, einfach öffnen oder schließen. Die zweite Haut hilft dann am meisten, wenn Sie an sich selbst glauben. Wenn Sie z. B. in positiver Gesellschaft sind, dann können Sie die Poren Ihrer zweiten Haut extra weit öffnen. Oder Sie haben ein Vorbild, dessen Eigenschaften Sie übernehmen möchten, dann können Sie die Poren der *Second Skin* bis zum Limit ausweiten, um die gewünschten Eigenschaften über die Flut der Begeisterungswellen energetisch für sich nutzen zu können. Seien Sie achtsam, wann Sie Ihre zweite Haut öffnen und wann es notwendig ist, die Poren wieder zu schließen. Bleiben Sie flexibel. Das Gehirn liebt Flexibilität.

Diese Übung dauert etwa 25 – 30 Minuten und wird **im Stehen** durchgeführt, damit Sie Ihre Energie um 360 Grad, um Ihren Körper herum, spüren können. Dazu können Sie ruhige Musik hören. Im letzten Schritt können Sie bei Bedarf das Gefühl noch zusätzlich ankern. Dazu legen Sie vorab die Ankerstelle und -art fest. Wie die zweite Haut von Ihnen organisiert werden kann, entnehmen Sie nun den folgenden zehn Schritten:

Um uns vor toxischen Energiefeldern zu schützen (Krankenhausatmosphäre, Vorstandsatmosphäre einer Bank, „dicke Luft“ in Teams oder in einem Raum, negative Energien von anderen Menschen wie z. B. extreme Frustrationsgefühle in Form von Rachegefühle, Hassgefühle, Konkurrenzverhalten ...), benötigen wir eine energetische zweite Haut. Der Grund, warum wir für ungewollte Energien empfänglich sind, sind unsere Spiegelneurone im Gehirn. Wir übernehmen 30 % der Energie von

anderen Menschen auf. Jeder kann lernen, seine Spiegelneurone zu regulieren. *Second Skin* wird durch die Kraft unserer Gedanken, wie die Funktionsweise unserer Haut, aufgebaut. Bei Kälte schließt die Haut ihre Poren, während sie die Poren bei Wärme wieder öffnet. *Second Skin* ist eine kraftvolle und subjektive Schutzerfahrung, die wie ein organismischer, lebendiger und energetischer Schutzanzug wirken kann. Sie unterstützt, die eigene positive Energie zu bewahren oder sie freizulassen (weiterzugeben), um mit anderen Menschen in einen guten empathischen Kontakt zu treten (Kalibrierung). Mit einer zweiten Haut können wir Informationsfelder besser miteinander verbinden, aber wir können sie auch bewusst herausfiltern oder ganz von uns abschirmen.

Eine zweite Haut schützt uns in erster Linie vor den vielfältigen anrauschenden negativen Energien von außen. Wer rechtzeitig die Poren seiner zweiten Haut schließt, lässt keine negative Energie von außen in sich hinein. Je mehr Sie üben, desto mehr Bewusstsein werden Sie über die Existenz Ihrer flexiblen und energetischen zweiten Haut entwickeln. Sie können Ihre zweite Haut nach Ihren Vorstellungen so ausgestalten, wie Sie möchten. Ihr Bewusstsein über eine energetische zweite Haut, die Sie in unangenehmen Situationen schützt, wirkt wie ein doppelter Schutz. Zum einen sind Sie in sich selbst gefestigt und geschützt durch Ihre Zone of Excellence und zum anderen kann die zweite Haut, wenn Sie es gedanklich steuern wollen, Sie zusätzlich noch von außen vor ankommenden negativen Energien schützen. Je nachdem wie sensibel Menschen sind, reagieren sie unterschiedlich auf diese Energien. Mit dem Aufbau einer zweiten Haut prallt dann die negative Flut an einem energetischen „Neopren“-Schutzanzug ab. Es gibt kein Durchkommen und das bringt mehr inneres Glück, mehr innere Freiheit und ein beträchtliches Maß mehr an inneren Frieden und innerer Ausgeglichenheit sowie letztendlich mehr Gesundheit.

Die 30 %, die wir von anderen im alltäglichen Kontakt automatisch mit übernehmen, können wir erhöhen oder reduzieren, indem wir dank unserer Gedankenkraft die energetischen Poren, wie bei einer Schleuse oder Jalousie, einfach öffnen oder schließen. Die zweite Haut hilft dann am meisten, wenn Sie an sich selbst glauben. Wenn Sie z. B. in positiver Gesellschaft sind, dann können Sie die Poren Ihrer zweiten Haut extra weit öffnen. Oder Sie haben ein Vorbild, dessen Eigenschaften Sie übernehmen möchten, dann können Sie die Poren der *Second Skin* bis zum Limit ausweiten, um die gewünschten Eigenschaften über die Flut der Begeisterungswellen energetisch für sich nutzen zu können. Seien Sie achtsam, wann Sie Ihre zweite Haut öffnen und wann es notwendig ist, die Poren wieder zu schließen. Bleiben Sie flexibel. Das Gehirn liebt Flexibilität.

Diese Übung dauert etwa 20 – 25 Minuten und wird im Stand durchgeführt, damit Sie Ihre Energie um 360 Grad, um Ihren Körper herum, spüren können. Dazu können Sie ruhige Musik hören. Im letzten Schritt können Sie bei Bedarf das Gefühl noch zusätzlich ankern. Legen Sie vorab die Ankerstelle und -art fest. Wie die zweite Haut von Ihnen organisiert werden kann, entnehmen Sie nun den folgenden zehn Schritten:

Mach es dir bequem, schließe deine Augen und lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem. Atme drei Mal tief ein und aus. Sollten Gedanken kommen, lass sie wieder ziehen. Lass sie wie Wolken davonziehen. Es ist leicht, Gedanken loszulassen. Die Lebensenergie fließt aus der Unendlichkeit sanft und sicher zu dir. Atme sie ein und aus. Sie fließt durch deinen Körper hindurch, hinab zu deinen Zehenspitzen und über deine Fußsohlen bis tief in die Erde hinein, sodass du dich von ihr getragen und gehalten fühlst. Atme noch einmal tief ein und aus und fühl dich mit der Energie des Himmels und der Erde zutiefst verbunden. Solltest du noch Geräusche im Außen wahrnehmen, dann entspanne jetzt umso tiefer, desto lauter die Geräusche im Außen sind. Spür, wie entspannt du trotz Geräusche bist und wie du trotz der vielleicht noch störenden Gedanken immer entspannter und entspannter wirst. Du bist jetzt sehr tief und sicher mit der Energie des Himmels und mit dem Kraftboden der Erde verankert. Atme über deine Fußsohlen bis tief in die Erde hinein und verwurzele dich noch mehr mit ihr. Im Kreislauf deines Atems wirst du jetzt immer entspannter und leichter, je länger du noch weitere Geräusche im Außen wahrnimmst.

Entwickle einen Sinn dafür, dass deine Wirbelsäule so etwas wie ein offener Kanal ist, der diese Energie zu dir einlädt, so dass sie zu deiner einzigartigen authentischen Energie wird. Stell dir vor, dass dein offener Kanal aus reinem Gold ist. Gar nichts in diesem goldenen Kanal verhindert den Fluss deiner einzigartigen Energie, die durch deine Erfahrungen stark beeinflusst ist. Sei gewiss, dass in jedem Menschen diese lebendige, weiche, reine, leichte und authentische Energie fließt, die dich mit der Energie des Himmels und der Erde verbindet. Nichts was von außen geschieht, kann dich aus deiner festen Verankerung werfen. Du bist stark, weil dein Wirbelsäulenkanal stark ist. Sei gewiss, dass es so ist.

**Schritt 1:** Lenk deine Aufmerksamkeit nun zu deiner einzigartigen Energie, die in deinem goldenen Kanal so sanft und sicher fließt. Stell dir nun vor, dass dein goldener Kanal immer breiter, höher und weiter wird. Stell dir vor, wie die Energie in ihm immer heller und heller wird. Öffne dein Bewusstsein noch mehr für diese lebendige, zarte, weiche, klare und leuchtende Energie. Fühl ihre Beschaffenheit. Welche Form hat sie? Welche Farbe hat sie? Ist sie farblos? Ist sie verschwommen oder durchsichtig? Wenn du deine Energie vor deinem geistigen Auge sehen kannst, wie und wohin fließt sie genau? Fließ mit ihr einfach mit. Gestalt(e) die Farbe deiner Energie nun noch etwas intensiver, bunter, zarter, weicher und weiter ... Wie und wohin fließt sie jetzt? Fühl deine wunderbare und weiche Energie. Kannst du sie jetzt noch intensiver als zuvor spüren?

Deine Energie kann durch ihre Beschaffenheit deinen goldenen Kanal an jeder Stelle, wo du es willst, verlassen. Spür, wie deine Energie sanft und sicher deinen goldenen Kanal verlässt. Spür, wie sie in dir und durch dich hindurchfließt. Wirbel für Wirbel – Zentimeter für Zentimeter. Spür, wie sie überall dorthin fließt, wo du es willst. Vielleicht fließt sie zu deinen Füßen? Vielleicht fließt sie hoch zu deinem Geist und bringt dir Klarheit in deine Gedanken? Vielleicht fließt sie zu deinen Lungen? Atme deine Energie einige Male tief ein und aus, so dass sich deine Bewusstseinsenergie in dir immer weiter und weiter ausdehnen kann. Sie fließt sanft überall dort hin, wo du es bestimmst. Die Energiestrahlen werden überall dorthin abgelenkt, wo du es willst und sie überfluten und durchleuchten deine Organe, so dass diese in dir hell, klar und golden zu leuchten und zu strahlen beginnen. Schau dir dieses strahlende Wunder von innen an! Schau dir deinen strahlenden Geist an! Schau dir dein strahlendes Herz an und bleib in Gedanken bei ihm stehen. Stell dir vor, wie deine Energie dein zartes Herz umhüllt und wie es golden in dir leuchtet. Dein Herz schwingt tausendmal intensiver als dein Geist. Es hat eine eigene Energie und Herzintelligenz. Entscheid(e) dich, sehr achtsam mit der Energie, die aus deinem Herzen strömt, in Zukunft umzugehen. Verankere dich gedanklich mit deinem Herzgefühl und du verbindest dich mit deinem tieferen Sinn und mit deiner tiefsten Sehnsucht. Vielleicht kannst du deinen tieferen Sinn heute erkennen, wenn du deine Aufmerksamkeit bewusst dahin lenkst, weil du es dir wünschst. Du allein bestimmst, dass du ab heute verstärkt auf deine Herzstimme hören wirst und niemand sonst.

**Schritt 2:** Mit dieser intensiven Herzverbindung denk nun an deine stärkste Stärke. Was kannst du am allerbesten? Was fühlst du genau, wenn du an sie denkst? Was ist der Unterschied in Bezug auf deine Stärke, wenn du deine Herzverbindung spürst, im Vergleich dazu, wenn du sie nicht spürst? Solltest du einen fühlbaren Unterschied erkennen, dann entscheide dich, im Hier und Jetzt deine Herzenergie nie mehr zu vergessen. Dadurch bleibt dieser gefühlte Unterschied für immer in deinem Gedächtnis verankert. Entwickle einen logischen Sinn dafür und höre jeden Tag mehr und mehr auf deine Herzintelligenz, weil sie in Wahrheit mehr weiß als dein Geist.

**Schritt 3:** Erlaub deiner authentischen Energie nun über die Poren deiner Haut aus deinem Körper hinauszufließen. Jede Energie kann durch ihre Beschaffenheit die körperliche Begrenzung überwinden. Sie kann außerhalb deines Körpers sogar gemessen werden, weil sie Realität ist. Öffne deine Poren in deinem Tempo, so dass deine Energie aus dir hinausfließen kann. Die Energie gleitet immer dahin, wo deine Aufmerksamkeit ist und sie kann, wenn du es willst, sich noch viel weiter über deinen Körper hinaus ausdehnen, so dass du sie über dir, unter dir, neben dir, hinter dir und um dich herum ohne weiteres fühlen kannst. Vielleicht kannst du sie mit deinem geistigen Auge sogar sehr klar und deutlich sehen? Nimm, wenn du möchtest, dazu deine Hände und versuch nachzuspüren, wie weit von dir entfernt, du deine Energie spüren kannst. Sind es einige Millimeter, Zentimeter, Meter oder noch mehr? Spür, wie weit sich dein Gefühlsbewusstsein über dich hinaus ausdehnt. Spür, wie mit Leichtigkeit immer mehr und mehr Energie aus deinem Körper hinausfließt und sie dennoch mit dir verbunden bleibt. Fahr mit deinen Händen, wenn du möchtest, deiner Energieausstrahlung nach. Dein Bewusstsein kann sich weit ausdehnen, wenn du es bestimmst. Auch das bist du!

**Schritt 4:** Fühl, das Wunder zu sein.

**Schritt 5:** In diesem Fühlwunder musst du nicht perfekt sein. Es ist ausreichend perfekt unperfekt zu sein. Perfekt unperfekt ist gut genug. Du musst hier auch nicht unendlich offen sein. Es ist vollkommen ausreichend, so offen zu sein, wie du es gerade kannst und willst. So wie du bist, bist du richtig und gut. Hier kannst du loslassen. Hier kannst du dich frei fühlen. Hier geschieht die Freiheit deines Denkens. Es reicht, wenn du nur ausreichend diese Freiheit spürst. Setze dich nicht unter Druck, sondern spüre einfach nur deine Gegenwart. Es ist leicht, deine wunderschöne Energie in dir und außerhalb von dir zu fühlen. Es ist leicht, die Leichtigkeit zu fühlen. Du allein entscheidest, wie du dich fühlst. Nur die Energie, die frei fließen kann, bringt Gesundheit und Lebenskraft. Entscheid(e) dich nun, deine Energie im Notfall zu schützen, wenn es sein muss.

**Schritt 6:** Kraft deiner Gedanken kannst du dich nun für diesen Notfall ausrüsten. Stell dir vor, dass deine authentische Energie, die deinen Körper umhüllt, -schmeichelt, -schwebt und -leuchtet, deine zweite Haut ist. Aktivier(e) deinen inneren kreativen Anteil, der geniale Ideen hat. Dieser kreative Anteil in dir wird nun bestimmen, wie genau dein Schutzmantel aussehen soll. Welche Beschaffenheit soll deine zweite Haut haben? Welche Form wird deine zweite Haut haben? Entwickle erste Ideen. Lass dir dafür etwas Zeit. Zeichne dir ein genaues Bild von deiner zweiten Haut.

Wie sieht sie aus? Was hat sie für Form? Ist sie elastisch? Ist sie löchrig? Ist sie flüssig? Oder ist sie vielleicht eher statisch und starr? Ist sie eher wie ein Panzer oder wie ein energetischer geschlossener Kreis? Spür, wie deine Vorstellung über ihre Beschaffenheit immer detaillierter und präziser wird. Mit wie vielen Poren oder Löchern hast du sie ausgestattet? Wie genau ist der Schließmechanismus deiner zweiten Haut? Nur du allein weißt, wie dieser funktioniert. Du allein bist der Gestalter deiner zweiten Haut, sowie du auch der Gestalter deines Lebens bist.

Entscheid(e) dich, für die Idee, die dir am besten gefällt. Bedanke dich bei deinem kreativen Anteil, dass er dir eine gute Idee gegeben hat. Du wirst dich in Zukunft entscheiden, ob deine zweite Haut durchlässig bleibt, so dass du die positive Energie der anderen mit aufnehmen kannst und du

entscheidest auch, wann du die Poren deiner zweiten Haut wieder schließt, damit keine negative Energie von außen in dich eindringt. Du entscheidest, in jedem Augenblick deines Lebens, was dir gut tut und was dir nicht gut tut. Du entscheidest, welche Energie du aufnehmen willst und welche du bewusst aus deinem Leben fern halten möchtest. Du allein hast die Verantwortung über dein Gefühlsbewusstsein. Du allein hast ab heute ebenso die Verantwortung über deine gerade neugeborene und noch sehr sensible zweite Haut. Wenn du sie pflegst und hegst, wird sie der Umwelt trotzen und mit der Zeit immer robuster werden. Deine authentische Energie ist deine Gesundheit. Behandle sie wie ein Heiligtum. Sie fließt im Kreislauf deines Atems in jeder Sekunde über deinen goldenen Kanal direkt in dein Herz und aus deinem Herzen nach draußen in die Welt. Nur wenn du sie mit deinen Gedanken blockierst, kann sie nicht frei fließen und die Gefahr besteht, dass dein Körper darunter leidet. Behandle deine Energie heilig. Schütze ab heute deine Energie in deinem goldenen Kanal, damit sie jeden Tag leicht, locker und beschwingt im Kreislauf des Lebens fließen kann. Du entscheidest dich im Hier und Jetzt, dass kein anderer, dich mit seiner negativen Energie mehr belastet. Verspreche es dir für immer – JETZT!

**Schritt 7:** Durch deine zweite Haut kannst du nun in einem gesunden Maß deinen Schutz organisieren. Zieh deine Gedanken zu Menschen, die dich stark negativ belasten, so dass du wieder die Verantwortung für deren Energien übernimmst, dann erinnere dich an die Geburt deiner zweiten Haut. Du kannst dich über deinen goldenen Kanal, aus der deine authentische Energie fließt und zusätzlich über deine zweite Haut ab heute bestens schützen. Auch wenn deine Gedanken sich wieder in frühere leibenseinschränkende Glaubenssätze verfangen, dann kann deine zweite Haut dir als Gedankenstütze dienen, dich wieder auf das Wesentliche – auf die Gegenwart – zu besinnen. Entscheid(e) dich, dich vor weiteren Verletzungen in Zukunft über deine zweite Haut zu schützen. Du musst dich nur im richtigen Moment daran erinnern und den von dir festgelegten Schließmechanismus aktivieren. Diese Entscheidung bringt dir Gesundheit und Glück. Sie hat die Fähigkeit, Angriffe abzuwehren, um die Verantwortung für die Angriffe dort zu lassen, wo sie entstanden sind. Nämlich bei den anderen. Deine zweite Haut ist die bewusste Erinnerung, wie du bist und wie du sein möchtest. Sie zentriert dich wie ein Kompass immer wieder zurück zu deiner inneren goldenen Mitte.

**Schritt 8:** Deine goldene Mitte ist deine innere Stärke. Ausgestattet mit dem Bewusstsein über deine innere Stärke, wendest du dich nun auch deinen schwächsten Kräften in dir zu. Auch die gibt es in dir. Sie dürfen sein. Falls du mit Vorliebe deine Schwächen verdrängst, entscheide dich heute, sie anzuschauen, um sie dir zu genehmigen. Es ist wichtig, sie zuzulassen, weil sie ansonsten einen großen Schatten hinter deinen Stärken werfen. Fokussier deine Aufmerksamkeit nun auf deine Schwächen. Welche Schwächen erkennst du? Welche ist deine stärkste Schwäche? Schau sie heute wie ein guter Freund an. Lad sie ein, sich zu zeigen und da zu sein. Lass sie einfach da sein. Deine Schwächen erscheinen dir im goldenen Licht deiner inneren Mitte viel kleiner als sonst, weil du erlaubst, dass das goldene Licht darauf fällt. Es gibt kein Licht ohne Schatten. Kein Mensch ist nur Licht. Wer das behauptet, hat einen riesengroßen Schatten und merkt es nicht. Hätten wir nur Licht, unser Geist wüsste alles und wir bräuchten keine Energie mehr aufzuwenden, um Neues zu lernen. Lieb(e) deinen Schatten, weil er so wichtig für deine Entwicklung und Gesundheit ist. Nur im Licht der Liebe können wir sein Dasein besser verstehen. Beides ist in uns und beides ist richtig, so wie es Tag und Nacht gibt, gibt es Licht und Schatten. Beides zu besitzen und zu fühlen, fühlt sich richtig und ganz an. Nur mit beidem bist du ganz! Mit deiner neuen inneren Stärke kannst du deine Schwächen schwerelos in dir „halten“. Spür, wie es sich anfühlt, wenn deine Stärken deine Schwächen „halten“ können. Spür, wie es ist, wenn deine inneren Schatten dazugehören dürfen. Überleg noch, welche Vorteile sie dir bringen? Es ist leichter, dich ganz zu fühlen, wenn du die Vorteile deiner Schatten kennst. Lieb(e) auch deine Schwächen und entscheide dich, sie nicht mehr zu verstecken. Inneres Glück ist die Inklusion aller Gefühle. Grenz nichts aus, sondern heiß alle

Gegensätze in dir, wie eingeladene Gäste, herzlich willkommen. Erst wenn du den Feind in dir liebst, wird dein Feind zum Freund. Der innere Krieg ist beendet. Das ist Entwicklung, Gesundheit, innere Freiheit und Glück.

**Schritt 9:** Deine authentische Energie ist die Quelle deiner Lebendigkeit und Sicherheit, die weder nach Stärken noch nach Schwächen fragt. Verankere dich mit der Quelle deiner Lebendigkeit und fühle dich gleichzeitig mit deiner zweiten Haut verbunden. Diese gehört jetzt ebenso, wie deine anderen Organe, zu dir. Sie gehört zu dir, sowie dein Körper zu dir gehört. Entscheid(e) dich, immer dann an deine zweite Haut zu denken, wenn du sie dringend brauchst, weil andere dich mit ihren negativen Energien überschütten. Du brauchst sie, wenn z. B. jemand dich willkürlich aus deiner inneren Mitte herauszerren möchte. Die Quelle deiner Lebendigkeit ist deine selbstverständliche Wertschätzung dir selbst gegenüber. Wieso sollte deine Wertschätzung nicht den Wert erhalten, der ihr in Wahrheit zusteht? Du kannst mit deiner zweiten Haut dafür Sorge tragen, dass es für immer so bleibt. Dein Selbstwert ist nicht von Leistung abhängig! Er ist von deiner Überzeugung abhängig, dass du wertvoll bist. Sei gewiss, es ist ein Privileg, eine zweite Haut zu besitzen. Deshalb gib diese Informationen auch an andere interessierte Menschen weiter, damit sie ebenso davon profitieren können. Durch die Informationsweitergabe stärkst du automatisch dein Bewusstsein über deine zweite Haut. Du bist mit ihr doppelt gefestigt und gehalten, auch wenn sie am Anfang noch etwas Übung braucht. Freu dich, zu üben. Dein Unbewusstes wird sich an die Geburt deiner zweiten Haut für immer erinnern. Dessen sei dir gewiss.

**Schritt 10:** Solltest du jetzt deine authentische Energie in Verbindung mit deinem wertvollen Gefühl intensiv fühlen, dann reguliere noch einmal die Intensität deines Gefühls. Fühl es überall in dir und außerhalb von dir. Sobald du es intensiv fühlst, dann ankere es, indem du dich einige Sekunden an der Körperstelle drückst, die du dir zuvor ausgesucht hast. Lass dann das Gefühl wieder langsam ausklingen und ...

... werd(e) dir des Raumes wieder bewusst, indem du dich befindest. Öffne langsam deine Augen, strecke deine Glieder aus und fühl dich auch im Alltag von der Energie des Himmels und der Erde getragen. Atme bewusst dein Sternengefühl ein und aus. Leb in der Gewissheit des unbesiegbaren Sommers in dir. Nimm dein Gefühl mit in einen wundervollen Tag. Es ist dein Tag. Kein anderer lebt deinen Tag. Sei wach für deinen Tag und sei gewiss, jeder Tag ist ein Sternentag.

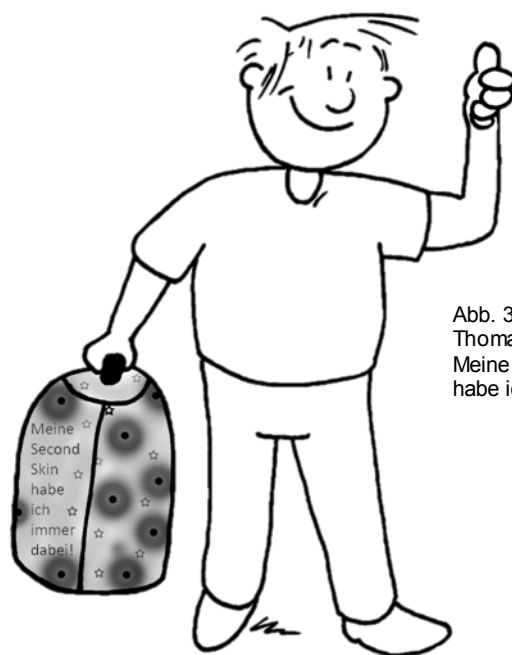


Abb. 31 –  
Thomas Alwin Müller  
Meine Second Skin  
habe ich immer dabei!





*„Eine der letzten inneren Freiheiten ist die Wahl der Einstellung zu den Dingen.“ Viktor Frankl*