

1. Spüre dein Herz

Schön, dass du da bist.

Vielleicht erinnerst du dich noch an mich? Wenn nicht, stelle ich mich noch einmal kurz vor.

Ich bin Sophia Monarch, die Schmetterlingsdame.

In dem Buch „Du bist außergewöhnlich“ habe ich dir erzählt, wie ich mich in dich verliebt habe – einfach, weil du einmalig, talentiert und sehr besonders bist. Ich habe dir von meiner Geschichte erzählt: die Geschichte einer großen Verwandlung von einer kleinen Raupe in einen wunderbaren Schmetterling. Schau, so sehe ich jetzt aus. Wenn du mich genau betrachtest, fällt dir bestimmt auf, dass ich lächle. Ja, ich freue mich so sehr, dass ich jetzt frei und leicht fliegen kann.



Ich möchte immer wieder zu dir kommen und dir Mut machen, dich unterstützen und dich begleiten. Dann kannst du lernen, dein Leben glücklich, beschwingt und süß zu genießen.

Weißt du noch, wie du mich in deinem Herzen gespürt hast? Dort schwinde ich und verströme Liebe.



Zaubertipp 1

Lege bitte deine Hände auf dein Herz. Kannst du es klopfen spüren? Stell dir bitte vor, jeder Herzschlag ist wie mein Flügelschlag. Dort schwinde ich frei und puffig, fluffig, leicht. So kannst du dich an mich erinnern und immer spüren, wie wunder-voll du bist. Hier in deinem Herzen kannst du dich liebevoll mit mir verbinden. Abrakadabra!

Zauberformel 1: Ich stelle mir vor, mein Herz schwingt leicht und locker und erzählt mir, wie wunder-voll ich bin.

2. Verströme Liebe in deinen Körper

Dein Herz schwingt wie mein Flügelschlag. Bei Sturm schlägt es heftiger, bei sanftem Wind flattert es gemütlich. Je nachdem, wie das Wetter in deinem Leben ist, so pumpt dein Herz: immer anders, mal schneller, mal langsamer. So passt es sich am besten an die unterschiedlichen Wetterlagen in deinem Leben an.

Genauso wie ich. Wenn ich im Sturm nur langsam schwingen würde, wäre ich schnell weggeweht. Deshalb schlage ich kräftig und bringe mich in Sicherheit.

Doch am meisten liebe ich sonnenblauen Himmel mit einer angenehmen Brise, die mich sanft trägt. Dann wird mein Leben leicht.

Mit jedem Herzschlag verbreitet dein Herz in deinen Körper, wie es sich fühlt. Wenn das Wetter schön ist, entspannt es sich und verströmt Liebe in alle Organe. Hier siehst du, wie dein Herz deine Lunge und deine Leber umarmt.



Stell dir vor, dein Herz umarmt all deine inneren Organe und schickt ihnen Liebe. Merkst du was?

Nun fühlt sich dein ganzer Körper wohl an.

Dein Herz pumpt diese Liebe durch deinen ganzen Körper. Mit jedem Herzschlag bekommt dein Körper Energie und kann dann noch mehr Wohlgefühl verbreiten. Jetzt wird dein Körper strömend angenehm warm.



Zaubertipp 2

Stell dir bitte immer und immer wieder vor, wie dein Herz alle deine Organe umarmt und wiegt und dein Körper wohligh strömt und kribbelt. Abrakadabra!.

Zauberformal 2: Ich schicke Liebe von meinem Herz zu meinen Organen und in meinen ganzen Körper.