

# Tag 1: Januar

## 24./25. Dezember 2023

### TRAUMVERSCHIEBUNG

Hat man während der Rauhnächte negative Träume bzw. Träume, die währenddessen oder nach dem Aufwachen ungute Emotionen hervorrufen, so kann man mit Hilfe der Traumverschiebung diesen Traum so lange verschieben, bis er sich auflöst bzw. sich gut anfühlt, so dass wir loslassen können.

Gehe in die Stille gehen und konzentriere dich auf den Atem. Bitte deine geistige Führung, dich zu begleiten. Dann erinnere dich an den Traum, der vielleicht in der vergangenen Nacht hochgekommen ist oder der möglicherweise immer wieder kehrt. Nimm alles über sämtliche Sinneskanäle wahr: Emotionen, Bilder, Gerüche, Geräusche, alles...

Im zweiten Schritt verändere nun den Traum so, wie er sich gut für dich anfühlt: Gehe immer wieder in die Sequenz zurück, in der du dich nicht wohlfühlt hast. Z.B. musstest du einen Vortrag halten und hast versagt...geh in die Sequenz hinein und verändere sie: du hast jetzt an alles gedacht, das Publikum ist begeistert...mach dies so lange bis sich der Traum nun stimmig anfühlt. Geh nicht aus der Sequenz heraus, wenn sie sich noch nicht gut anfühlt für dich.

Dann, wenn es sich gut anfühlt für dich, komm zurück und nimm wahr, welche Lektionen dir der Traum möglicherweise vermitteln wollte und wisse, dass die Änderung geschehen ist.

*Tipp: Das geht natürlich auch mit Träumen außerhalb der Rauhnächte (und sogar mit tatsächlich erlebten Situationen)*

