

Wir beginnen mit einer „Erdung“, während derer diesmal bereits sehr kraftvolle Impulse flossen. Darum lässt sich diese Meditation nicht in Phasen trennen, sondern bildet ein Ganzes. Teile die der Führung der Teilnehmer dienen und keine eigenen Heilimpulse enthalten, sind des besseren Überblicks wegen grau und kursiv gedruckt. Direktes Channeling steht in Anführungszeichen.

Nimm dir bitte genügend Zeit zum Lesen und schaffe dir einen ruhigen Raum dafür. Wenn du dich ganz darauf einlässt, kann die kraftvolle Präsenz dieses Abends auch für dich wirken, egal wann und wo du dies liest. Die Engel- und Meisterkräfte sind nicht abhängig von Raum und Zeit.

---

### Das Evangelium der Liebe

*Schließt die Augen. Kommt ganz bei euch selbst und auf eurem Platz an. Nehmt ein paar tiefe Atemzüge und geht mit eurer Aufmerksamkeit nach innen. Folgt dem Atem in euren Körper hinein. Spürt euer Gesäß auf dem Stuhl, die Füße auf dem Boden.*

*Ich bitte als Erstes um Schutz und Geleit für diesen Abend, für jeden Einzelnen und uns alle zusammen. **Ich bitte darum, dass alles was uns beschwert und belastet und uns davon abhalten könnte uns vollständig zu öffnen JETZT gelöst wird.** Ich rufe und bitte Erzengel Michael und die Kräfte der Befreiung einen geschützten Raum zu schaffen, in dem sich jeder vertrauensvoll den lichten Kräften öffnen kann. Alle energetischen Verbindungen die hier heute Abend nichts verloren haben JETZT bitte trennen! Alles was wir vielleicht an Alltagsorgen und Problemen mitgebracht haben, was in unserem Kopf kreist, darf jetzt gehen. Wir sind hier und jetzt beisammen um Heilung, Segen und Inspiration zu empfangen. Alles andere, alles was uns davon abhält, darf jetzt schweigen.*

*Damit wir die hohen Energien der Lichtwesen bestmöglich aufnehmen können, gehen wir zum Zwecke der Erdung mit unserer Aufmerksamkeit zu unserem Herzbereich. Und wir sehen in unserer inneren Wahrnehmung den silbernen Lichtstrahl, der sich aus unserem Herzen seinen Weg bahnt zu unserem Becken, durch die Beine, die Knie, bis zu den Fußsohlen. Öffnung und Reinigung der Fußchakren JETZT bitte. Blockierungen im Becken- und Oberschenkelbereich die eine gute Erdung verhindern JETZT bitte lösen! **Ich finde den Ankerpunkt in der Erde. Es ist gut in der Erde verankert zu sein!***

*Mit diesem Sätzen verbinden wir uns quasi automatisch mit dem ersten Chakra das uns mit dem System der Erde verbindet, dem „Erdstern“. Öffnung, Reinigung, Aktivierung des Erdsterns JETZT bitte. Und wenn wir alle angekommen sind auf dieser Ebene, lassen wir unsere Aufmerksamkeit tiefer sinken und treffen auf das Delfinchakra. Die Delfinebene ,in der die lichten Wesen der Delfine ihre Energie und ihre Töne einschwingen, ist auch die Ebene die uns helfen kann bei allem was Leichtigkeit und Lebensfreude verhindert, was das spielerische Sein blockiert. Öffnung, Reinigung und Aktivierung des Delfinchakras JETZT bitte.*

*Und wir gleiten tiefer hinab mit unser Aufmerksamkeit und folgen dem silbernen Band, tief hinein in diese Erde, die so viel mehr ist als ein Gesteinsbrocken im All. Tief hinein in diese Erde, die ein bewusstes Wesen ist, repräsentiert durch die Göttin Gaia. So rufen und bitten wir an dieser Stelle auch Gaia, uns da zu helfen wo es uns schwer fällt Erdung zu finden. Uns da zu helfen, wo es uns schwer fällt, die „Füße auf den Boden zu bekommen“. **Uns da zu helfen, wo es uns schwer fällt JA zu sagen zur Materie, zum Leben auf und mit der Erde.***

**Wir bitten darum, dass abgespaltene Seelenteile wieder integriert werden!**

Eine gute Erdung und das Ja-Sagen zum irdischen Leben wird oft beeinflusst von traumatischen Erfahrungen, Erinnerungen, sei es nun von der Geburt, im Kleinkindalter oder auch schon von dem her was man karmische Abspeicherung nennt. Und darauf hinein zielte dieser Impuls, der da gerade kam. Bei jedem Schock, bei jedem Trauma, ist es möglich, dass wir im wahrsten Sinne des Wortes zerbrechen und so was wie Teile unserer Selbst verlieren. Dass wir Energie zurücklassen am Ort des Geschehens. Und es ist eine sehr kraftvolle Bitte, der ihr innerlich zustimmen könnt wenn ihr wollt:

**Wir fordern JETZT auf Grund von Verletzung, Verleumdung, Verrat, auf Grund von traumatischen Erinnerungen, verlorene Seelenanteile und wichtige eigene Energiefelder zu uns zurück!** Diese bitte wieder an ihren Platz bringen!

Wir bitten auch darum, dass alle freiwillig gegebenen Seelenanteile und Seelenfragmente JETZT zu uns zurück finden!

Dieser Impuls geht in die Richtung der Auflösung von Bindungen die wir eingegangen sind, emotionaler und mentaler Art. Von Bindungen an Personen die wir geliebt haben, aber auch von Bindungen an Orte, an Plätze, an die wir unser Herz gegangen haben. Und wenn wir - aus welchen Gründen auch immer - nicht mehr zusammen sein konnten, durften oder wollten, dann blieb etwas von uns dort zurück. Und dieses Puzzleteil fehlt uns zu unserer Ganzheit. Darum **fordern wir es hier und heute im Vollbesitz unserer geistigen Kräfte und Kraft unseres freien Willens im Namen des Christus der ICH BIN zurück!**

Und ihr braucht keine Angst, keine Bedenken und keine Schuldgefühle haben, dass ihr damit jemandem etwas wegnehmt. Jemandem, dem ihr vielleicht einmal versprochen habt, immer für ihn da zu sein. Ihr nehmt niemandem etwas weg, wenn ihr wieder ganz werdet!

**Ich fordere all meine Seelenkraft JETZT zurück!**

Und ich ziehe diese insbesondere aus allem ab, was mir nicht länger gut tut. Ich gestatte, dass dieses aus meinem Leben geht, auch wenn die Verstandeskräfte es vielleicht noch halten wollen. Ich gestatte, dass es mein Leben verlässt. JETZT.

**Ich bin nicht länger bereit, mich selbst zu verleugnen.** Für nichts und niemanden auf dieser Welt (und auch nicht in anderen Welten). **Ich fordere hier und heute meine Kraft und meine Macht zurück!**



Wird diese Bitte in innerer Klarheit und in tiefer Demut gesprochen, dann stehen Heerscharen hilfreicher Engel- und Meisterkräfte zur Verfügung, uns diesen Wunsch zu erfüllen. Ist jedoch noch Opfertum und destruktive Märtyrerhaltung auf der unbewussten Ebene in uns, wird dies nicht in Gänze geschehen können. Doch der Same ist gesetzt und zu seiner Zeit wird er reifen.

„Noch nicht jeder steht an der Schwelle, die Rolle des Meisters zu erfüllen. Noch nicht jeder ist bereit, seine Kraft und Macht zu akzeptieren. Und noch nicht jeder ist in der Lage, würdevoll und ehrenhaft damit umzugehen. Dies ist weder Vorwurf noch Grund für Schuldgefühle. Dies ist die normale Evolution. Jahrtausendlang seit ihr die Spirale hinab gestiegen, seid gesunken, tiefer, dichter, in die Verstrickung mit der Materie hinein. Und was über Äonen von Zeitläufen sich manifestiert hat an Überzeugungen, an Glaubenskräften, kann nicht über Nacht verschwinden. So gebt euch den Raum und die Zeit dazu, in Gelassenheit und in Ruhe euch zu entwickeln. Forscherdrang ist ehrenwert und wertvoll, doch führt er dich in Gefilde, die dir noch nicht zuträglich sind, lass Vorsicht walten.

Erst wenn dein ganzes Wesen bereit ist zum nächsten Schritt, wird er sich natürlich vollziehen und dich auch nicht überfordern. Du kannst jederzeit innerlich die Bereitschaft bejahen, deinen inneren Meister zu treffen und ihm gleich zu werden. Doch gestatte dir auch selbst menschlich zu sein, mit allem was dazu gehört. Denn nicht in der Verleugnung des Irdischen, des Menschlichen, ist die Erlösung zu finden, sondern nur in der Durchdringung desselben.

Erst wenn du die Freude und die Liebe und die Kraft des Göttlichen auch im Irdischen siehst und fühlst bist du bereit ein Meister zu sein.“

*Und wir waren bei unser Erdung .... dem silbernen Lichtstrahl aus unserem Herzen zu folgen tief in die Erde hinein. Bis hin zur „Lichtstadtebene“. Von dieser gehen wir tiefer mit unser Aufmerksamkeit und treffen auf das zweite Gitternetz, in das wir mit unserem Chakrensystem eingebunden sind. Öffnung, Reinigung und Aktivierung der Walchakren JETZT bitte! **Lösung aller Blockaden die uns daran hindern, uns unsere ureigenste Weisheit zu eigen zu machen. JETZT!** Und man sagt in der Verbindung mit der Walebene ist es möglich, Zugang zu seiner Inkarnationsaufgabe zu bekommen. Zu der Idee, warum wir uns inkarniert haben. Doch auch hier ist äußerste Vorsicht geboten, kursieren doch auch im Bezug zur „Lebensaufgabe“ so mancherlei Theorien und Thesen, die nichts anderes bewirken, als uns uns von inneren Führung und von unserer ureigensten Kraft abzubringen. Denn die wichtigste und einzige Aufgabe des Lebens ist in Wahrheit: zu leben. Alles andere ist quasi Zugabe. Und nicht jeder hat nur eine Aufgabe, die er sich gestellt hat. Diese Lebensaufgaben folgen auch Lebensphasen, und was dich als Jugendlicher beglückt hat, zu Zufriedenheit führte und sich stimmig anfühlte, kann im späteren Alter vollkommen verkehrt sein. So bewahre dir auch im Zusammenhang mit dem Finden deines Platzes, deiner Aufgabe, einen frischen Blick und Flexibilität.*

*Und an dieser Stelle bitten und grüßen wir auch unsere geistige Führung, unsere Schutzengel und Geistführer. Wir gestatten ihnen den vollen Zutritt in unser Energiesystem zum Zwecke der Inspiration, der inneren Führung und des Geleits. Auf dass sie uns helfen, zur richtigen Zeit am richtigen Ort das richtige zu tun.*

*Jetzt ist einen Moment Zeit und Raum, in der Verbindung mit der Kraft der Wale und unseren Schutzengeln und Geistführern, hin zu spüren (vor allem für Diejenigen die sich in Entscheidungssituationen befinden) ist es gut für mich, nach links oder rechts zu gehen, soll ich dieses oder jenes tun.... ? Wir öffnen uns für Inspiration und Führung. Was fühlt sich besser an?*

Wir bitten die Kräfte der Befreiung und jene der Transformation, Erzengel Zadkiel mit der dynamischen violetten Flamme, alle Mentalfelder die unsere innere Führung unterdrücken und überlagern JETZT in die Lösung zu bringen.

Der Verstand ist wichtig und richtig, doch nicht auf alles weiß er die Antwort. Dem Herzen folgen, wie man so schön so oft sagt und hört, bedeutet nichts Anderes, als den sanften inneren Impulsen Gehör zu schenken die durchaus in der Lage sind, uns zu leiten und zu führen. Und diese sanften Impulse, wie immer sie sich für euch darstellen, sind die Sprache Gottes. Sind die Sprache, mit dem ES mit euch kommuniziert. In den seltensten Fällen gibt es klare „Richtungsanweisungen“ wenn es um Lebensfragen geht. Die innere Führung arbeitet über Synchronizitäten, über Fügungen, über Gefühle, Empfindungen. Schauge in diese Richtung - wie fühlt sich das an; schauge in jene - wie fühlt sich das an? Und die Verbindung mit der Walebene kann uns helfen, in diese Achtung gegenüber der inneren Führung zu kommen.

*Und wir sind mit unserer Aufmerksamkeit tief tief in der Erde und lassen zu guter Letzt zu, dass sich unser physisches und unser energetisches Herz mit dem Herzen der Erde verbindet. Wir öffnen uns für die Liebe und Kraft der Mutter Erde, Gaia. Wenn ihr mögt, dann könnt ihr euch vorstellen, dass ihr mit eurer Aufmerksamkeit bis zum Zentrum der Erde vordringt. Die „Reise zum Mittelpunkt der Erde“ ist möglich! Und aus diesem Herzen strömt uns Kraft, Geborgenheit und Liebe zu. Wir sind Kinder der Erde, so wie wir auch Kinder der Sterne sind. Doch unser Körper, der nicht getrennt ist von uns in diesem Hier und Jetzt, ist Erdenmaterie und es ist essenziell für ihn in dieser Kraft zu baden. So gestatten wir, dass diese Kraft aufsteigt und uns ganz erfüllt. (Dies wird in der Meditation ausführlicher angeleitet).*

*Und wir bitten auch um die Öffnung unserer überpersönlichen Chakren nach oben. Von oben strömt zu uns die Kraft, die Liebe und die Weisheit des Christus der auch wir im Werden begriffen sind. (Auch dies wird in der Meditation ausführlich angeleitet und ist in der Audioaufzeichnung enthalten.) In unserem Herzen verbinden sich der silbernen und goldenen Lichtstrahl und bildet ein schönes „Schleifchen“ um unser Herz. Und so verbunden mit Mutter Erde und der komischen Heimat werden wir unser Hauptaufgabe gerecht, ein Mittler zwischen Himmel und Erde zu sein, den Geist, den Spirit, in der Materie zu finden.*

Und mit offenem Herzen und im Namen und in der Gegenwart des Christus der ICH BIN öffnen wir uns für das Licht und die Liebe der Engel- und Meisterkräfte die jetzt mit uns sein möchten. Gestatten ihnen den Zutritt in unser Energiesystem. Erlauben ihnen unsere dunklen Ecken zu erleuchten, unsere Schatten zu durchlichten.

*Der Impuls geht zu Hans Ulrich...*

Wenn wir uns hier zur Pfingstzeit der reinen geistigen Information öffnen, bedeutet das natürlich auch, dass alte Prägungen - Kindheit, Jugend, junges Erwachsenenalter - von uns genommen werden; Einflüsse der Vorfahren, unserer Eltern, von uns „abgezogen“ werden.

**All Jenes, wo wir unser Macht abgegeben haben: Zu uns zurück!** Insbesondere die Macht, die wir an religiöse Institutionen abgegeben haben zu uns zurück! Wir bitten insbesondere, **dass wir von spiritueller Irreführung durch religiöse Institutionen befreit werden.** Dass wir ausschließlich dem Göttlichen in uns vertrauen und nicht unsere Macht und unser Vertrauen abgeben. Das betrifft natürlich auch Meister. Auch in der Meisterebene gibt es jene, die uns helfen in unsere eigenen Kraft zu wachsen – und es gibt jene, vor allem in der Esoterikszene, die uns nur benutzen um selbst groß und mächtig zu sein und von unserer Energie zu leben. Also auch diese dürfen unser Leben verlassen! Dankeschön.

Sämtlicher emotionaler und mentaler Ballast, der uns nicht mehr dienlich ist unser gesamtes Potential zu entfalten, möge bitte abgezogen werden. Das bedeutet insbesondere eine Klärung unseres Ätherleibes, in dem karmische Strukturen abgespeichert sind. Und auch des emotionalen, mentalen und kausalen Körpers. **Alles, wo wir jemals unsere Kompetenz, unsere Macht, abgegeben haben an Pseudoautoritäten, JETZT vollständig auflösen!**

Wenn wir uns so unseres eigenen göttlichen Kerns bewusst sind, können wir noch einmal darum bitten, dass wir von höchster Ebene genau die Information, die Inspiration, bekommen die für uns wichtig ist.

Dann bitten wir darum, dass die Heilung die wir gerade erfahren haben, so wie es dem freien Willen entspricht und sein darf, ausgedehnt wird auf all Jene mit denen wir verbunden sind. Mögen also möglichst viele Menschen, und insbesondere unser Umfeld, gesegnet werden mit dem „Heiligen Geist“ und befreit werden von altem Ballast der Erkenntnis blockiert.

Öffnen wir unser Herz ganz bewusst für die Liebe von Vater-Mutter-Gott und lassen auch da Licht in unserem Körper einströmen. Es werde Licht in uns!

Wir erbitten den Segen der Avatare hier für uns und unser Umfeld.

*... an dieser Stelle sind in der Liveaufnahme einige Erläuterungen....*

Es scheint jetzt im Moment kollektiv dran zu sein, in das **Bewusstsein der Einheit jenseits der Polaritäten auch von männlichen und weiblichen Prägungen** zu gelangen. Das bedeutet natürlich auch eine Neucodierung der Zellen. Von daher die Bitte: Zellzwischenräume reinigen!

*Der Impuls geht wieder zu Britta....*

Ja, und es ist die grüne Kraft der Heilung, der Strahl der Heilung und der Wahrheit mit **Erzengel Raphael und Mutter Maria**, der schon die ganze Zeit auch da ist und mit uns arbeitet und darauf wartet, seine Heilimpulse in uns senken zu können.

Raphael lädt uns ein, dass sich jetzt jeder Einzelne einer inneren Wunde, einem wunden Punkt, einer Verletzung, einem ungelöstem Trauma zuwendet. Zuwendet in der Form des Hinspürens, des Wahrnehmens, des sich Eingestehens. Und durch dieses Hinschauen ohne Weghaben zu wollen und ohne zu bekämpfen ist es möglich, dass dieses sich JETZT löst.

Und in Bezug auf die vorherigen Impulse bitte ich darum, dass insbesondere **Verletzungen und traumatische Erinnerungen, die aus dem Konflikt zwischen männlich und weiblich entstanden sind JETZT in die Heilung gehen!**

Nicht nur das was uns hier und jetzt vielleicht bewusst ist, sondern insbesondere auch all die uralten karmischen Verletzungen, zu denen wir Resonanzfelder haben, die uns mit entsprechenden morphischen Feldern im Kollektivbewusstsein verbinden. Möge diese JETZT in die Vergebung und in die Heilung gehen! Informationen von Verleumdung und Verrat und daraus folgenden auch körperlichen, physischen Verletzungen ....

**Mögen die Abspeicherungen physischer Verletzungen auf Grund von Dissonanzen zwischen männlich und weiblich in all unseren Körpern JETZT gelöst werden!** Physisch, ätherisch, .... rufen und bitten wir Zadkiel dazu unseren Ätherkörper auch zu reinigen von all dem, was wir vielleicht unbewusst festhalten auf Grund von Versagensgefühlen, Schuldverschiebungen, Schuldvorwürfen, auf Grund von unbewusster Opfer- und Märtyrerhaltung. Möge unser Ätherkörper JETZT hell erstrahlen, geklärt werden! Alle Öffnungen geschlossen! Alle Andockpunkte für destruktive kollektive Felder JETZT beseitigt! Auf dass die Kraft der Heilung der Verwundungen des Ätherkörpers stattfinden kann. Emotional. Mental. Kausal. Und karmisch.

**Wir bitten darum, dass alle auf Grund von Verletzungen zwischen männlich und weiblich, in welcher Form auch immer, zu allen Zeiten, allen Dimensionen, allen Orten geleisteten Hass- und Racheschwüre JETZT gelöst werden dürfen!**

Im Namen und in der Gegenwart des Christus der ICH BIN rufe und bitte ich die Engel der Befreiung: Michael, senke dein Lichtschwert in alles was hindert und blockiert in ein **harmonisches, ausgeglichenes Miteinander der männlichen und weiblichen Energie zu finden!** Bei uns selbst in Persona und kollektiv, dieses JETZT lösen!

Möge die Achtung, der Respekt und die Liebe, aus der inneren Gewissheit heraus, dass wir in Wahrheit eins sind, jetzt erwachen! Alle unbewussten Ablehnungstendenzen die aus Verletzungen resultieren JETZT heilen, lösen!

**Alle destruktiven Rollenbilder des Zusammenseins der Geschlechter die wir von unseren Eltern und aus dem kollektiven Feld übernommen haben, dürfen, sollen, mögen JETZT! in die Lösung gehen.**

Und **Mutter Maria, die Kraft des Trostes, hilft uns**, alle Wunden und Verletzungen jetzt loszulassen.

„Vergebung heißt nicht, alles gut heißen. Vergebung heißt nicht, Verfehlung loben. Vergebung heißt nicht, Missetaten achten. Vergebung heißt, das Herz offen zu halten, wo der Schmerz dich zu ersticken droht. Vergebung heißt, du selbst zu bleiben, in deiner Kraft und deiner Liebe und deiner Macht, unabhängig von äußeren Umständen und den Verfehlungen anderer. Vergebung ist immer ein Werk das du tust für dich – auch wenn es darum geht, anderen zu vergeben.

Du kannst vergeben, und trotzdem in aller Klarheit sagen, dass etwas nicht in Ordnung ist. Ja erst mit einem vergebenden Herzen ist Klarheit überhaupt möglich. Denn bist du noch in deinen emotionalen Befindlichkeiten verstrickt, können sich ungute Bindungen schwerlich lösen.

Und wer könnte mehr gelernt haben, mehr wissen, über Schmerz und die nötige Vergebung, als Jene, die Jesus dem Christus nahe waren. Als Jene, die miterleben mussten, sollten, durften, was IHM widerfuhr. Wie nur ist ein Menschenwesen in der Lage, anderen einen solchen Schmerz zuzufügen? Doch dieses Unverständnis darf nicht dazu führen, dass du dich selbst verschließt und verbitterst! Denn dann haben die Kräfte der Destruktion und der Illusion gewonnen.

So reiße die Mauern nieder, die dich drohen zu ersticken. Öffne dein Herz, fühle den Schmerz, doch vergib – du tust es für dich. „Herr, vergib ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun.“ Wenn ein Wesen zu einer solchen Vergebung fähig ist, dann können dies auch andere sein.

Nimm dir nicht Beispiel an Jenen, die im Kampf und im Hass und in der Rache ihr Heil suchen, ihr Heil sehen. Nimm dir ein Beispiel an Jenen, die von der Liebe künden. Lass zu, dass die Kraft des Trostes den Stachel aus deinem Herzen entfernt.“

Und mit diesem Stachel alle Verzerrungen und alle illusionären Felder, die um das Bild des Jesus und der Kreuzigung entstanden sind in dir und dem Kollektiv JETZT lösen! **Der Christus kann nicht wohnen in einem verhärteten Herz, in einem verhärteten Geist, in einem verhärteten Verstand.** Und wer es gerne radikal mag, der darf sich einen „violetten Presslufthammer“ bestellen, um all diese Verkrustungen, Verhärtungen, aufzustemmen die uns doch so oft einengen, ersticken.

Wer sehnt sich nicht danach, dem Herzen zu folgen, die innere Stimme zu hören, ein Christus zu sein.... Was hindert uns daran? Sind wir bereit, all das wirklich aufzugeben? Sind wir bereit, allen Hass, alle Rache, alle Verzweiflung, alle Schuld ... einfach so herzugeben? Macht es uns nicht Angst, was denn wohl an ihre Stelle treten wird?

Sehen wir dieser Angst vor dem Ungewissen ins Auge! **Geben wir den vertrauten Schmerz auf zu Gunsten einer unbekanntem Liebe!** Einer Liebe die Jesus und viele andere nach und vor ihm uns so meisterhaft vorgelebt haben.



Die universelle Sprache des Heiligen Geistes ist die Liebe. Die einzige Sprache, die jeder versteht. Liebe, frei von allen Vorstellungen mit denen wir sie behaftet haben. Liebe als Wort für das Göttliche Sein, was sich nicht beschreiben, sondern nur fühlen lässt. Und wenn wir all den Schmerz, die Trauer, die Wut ... wenn wir all unsere Mauern eingerissen haben, dann sind wir bereit, das einzig wahre Evangelium zu verkünden:

### **Das Evangelium der Liebe.**

.....

Zum Ende kamen in recht lockerer Atmosphäre (höre die Aufnahme) noch einige wichtige Impulse:

- Schuldgefühle, wenn es uns gut geht zur Transformation freigeben.
- Unser wahres Wesen ist der Christus in uns und so geben wir den „kleinen inneren Sadisten“ zur Transformation frei und den inneren Richter.
- aufhören, die ganze Zeit selbst an sich rumzukritisieren – es reicht, wenn das andere machen.... Übertriebene Selbstkritik zur Transformation frei!
- Kritiksucht zur Transformation freigeben („Kritisiererei“ an anderen, das hat auch noch nie einen besseren Menschen gemacht, denn jeder ändert sich selbst nur von innen heraus)
- erfahrene Kritik aus der Kindheit geben wir zur Transformation frei. (wenn die Eltern unfähig waren, unsere Schönheit nicht zu sehen, können wir doch nichts dafür)

