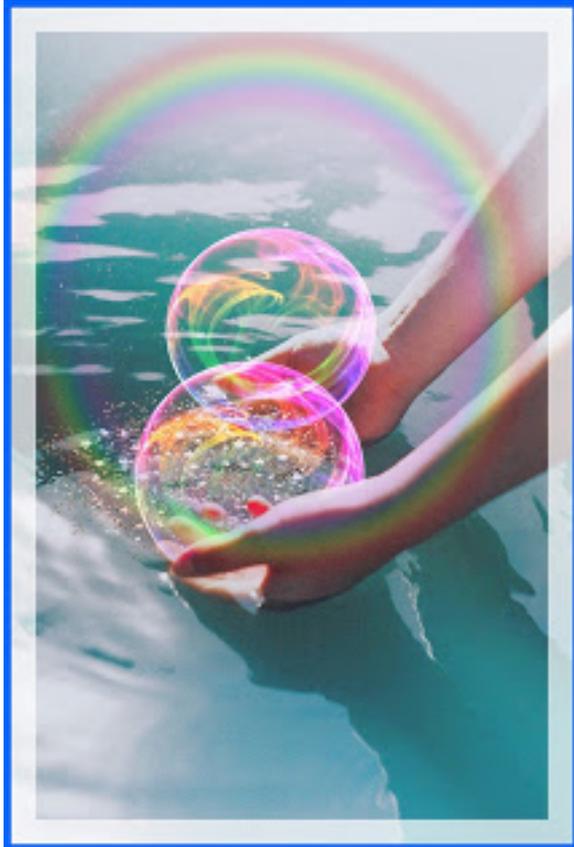


Beobachte, absorbiere nicht ~ Eric Raines ~ 29. Mai 2019

gefunden auf [TheEarthPlan](#)

Anmerkung an die Empathen ... Beobachte, absorbiere es nicht.



Quelle: Eric Raines

Wahre empathische Fähigkeiten absorbieren nicht die Emotionen oder die Energie anderer. Ein Beispiel wäre: „Ich kann fühlen, wie die Wut von dieser Person ausströmt“, im Gegensatz zu: „Ich fühle mich wütend, weil diese Person Wut ausstrahlt.“

Wenn du bemerkst, wie du die Emotionen anderer absorbierst, so bist du in der Tat empathisch, jedoch strömen deine Fähigkeiten ohne feste Grenzen aus.

Eine einfache, leichte Technik, um deinen persönlichen, souveränen Raum zu verdichten, ist so mühelos wie das Atmen, wir müssen lediglich eine Absicht anfügen oder eine Variante in den Atem einbringen.

Verlangsame den Atem und beginne damit, tief in den Bauch einzuatmen, indem du den Bauch dehnend öffnest. Entspanne dich beim Ausatmen ganz und lass los, so dass der Atem der Lunge entströmen kann.

Verbleibe innerhalb dieses Fokusses, bis du spürst, wie sich dein Körper entspannt und der Geist ruhig wird (dies sollte nicht länger als ein oder zwei Minuten dauern). Sobald du fühlst, wie der Körper loslässt, bist du bereit für den nächsten Schritt.

Die Absicht besteht darin, die Schwerkraft deiner selbst zu spüren, indem du bei der Einatmung alles, was du bist, in deine Blase einziehst, einschliesslich des Raumes ausserhalb des Körpers. ****Was meins ist, ist meins****

Kehre bei der Ausatmung das Gefühl um. Drücke alles heraus, was nicht du bist, und mache es gewichtslos. ****Was deins ist, ist deins****

Unternimm diesen Schritt nicht auf aggressive Weise oder voller Wut. Mache es so sanft wie nur möglich, indem du einfach die Fakten darlegst, denn was meins ist, ist meins und was deins ist, ist deins .

Tue dies wann auch immer du das Schwirren der Menschenmenge fühlst, oder wenn du das Gefühl hast, jemand denkt an dich, wobei er negative Gefühle hält oder wenn du intensive Emotionen empfindest, die von jemandem ausgehen.

Empathische Fähigkeiten sind ganz genau wie jede andere Fähigkeit auch. Trainierbar.

Geniesse dein Jedi-Training 