

PHYLLIS KRYSTALL METHODE

AUS DEM ARBEITSBUCH



STRANDBALL

Stell dir vor, dass du dich in einem regenbogenfarbigen Strandball aus Hartgummi (oder einem Material, was für dich stimmig ist) befindest, der mit goldenem Licht gefüllt ist, groß genug, um dich wohl zu fühlen.

Alles Negative prallt an der Oberfläche des Balles ab und kehrt wie ein Bumerang zum Sender zurück.



ZYLINDER

Dieses Symbol dient als zeitlich begrenzter Schutz vor äußeren Beeinträchtigungen. Stell dir vor, du stehst oder sitzt in einem goldenen Lichtkreis, der sich am Boden befindet. Du ziehst dieses goldene Licht um dich herum nach oben, so dass ein Zylinder entsteht, der sich von deinen Füßen nach oben erstreckt, wie du dies brauchst, um dich geschützt zu fühlen. Stell dir vor, wie sicher und geborgen du in diesem goldenen Lichtzylinder bist.

Wir alle sind an unsichtbare Ketten gebunden, an Dinge, die uns binden, blockieren und uns daran hindern, zu sein, wer wir wirklich sind. Diese Bindungen kommen aus der Kindheit, unserer familiären Umgebung, der Kultur, Ängsten und Reaktionen auf Vorkommnisse aus der Vergangenheit. Die Methode von Phyllis Krystall (<https://www.phylliskrystal.com/de/>) kann uns helfen, Bindungen zu lösen von all denjenigen Personen und Dingen, die uns gegenüber als Autorität fungieren und so Kontrolle über uns ausüben. Ph. Krystall