



LACHEN IN DER TIEFE

Integration der Schattenseiten des Lachens – Lachyoga wirkt teilweise

- Gekünstelt & daher nicht ganzheitlich
- Gefühle werden überspielt wie z.B. **Traurigkeit, Wut**

Weitere Schattenseiten des Lachens:

- **Scham** (wenn uns was peinlich ist)
- **Hohn, Arroganz, Überheblichkeit**

Was passiert, wenn wir uns erlauben uns **auch diesen Gefühlen Ausdruck zu verleihen?**

→ **Wahre Freude und Erkenntnis** im Lachen, was dann auch zum Weinen, Schütteln oder Wutausbruch werden kann. Wenn du dir die volle Erlaubnis gibst, fließen alle Gefühlskräfte und -ströme im Körper

Wie können wir solche Räume kreieren?

- ➔ Mit der Energie von „**Alles darf Sein**“ – Lachen triggert, auch das darf sein. Wir begegnen dem mit Achtsamkeit, indem wir das Weinen ganz bewusst einladen, uns menschlich ja auch verletzlich zu zeigen
- ➔ Öffne nur Räume, die du auch halten kannst – wachse mit deinen Aufgaben: *Du bist stark genug für alles, was zu dir kommt* ✨
- ➔ Bewusst-Werdung der **Prozesse**, die durch das Lachen in Gang gesetzt werden (Stöpsel kann gezogen werden)

Überspiele deine Schattenseiten nicht. Sie wollen in Liebe angenommen und gesehen werden. Manchmal braucht es etwas anderes als Lachen an dieser Stelle.

Lachen, Erwachen und Erkenntnis

Wer hat den Spruch schonmal gehört: Wir leben in einem Traum. Glaubst du, dass das wahr ist?

Lachen ist ein sehr **intensives Gefühl**, wenn es aus dem **Loslassen** und der **Erkenntnis** entspringt. Durch das Loslassen erfahren wir die Freude des Seins. Mit der Zeit werden sich immer mehr Schichten lösen. Du kannst plötzlich über Dinge lachen, über die du vorher geweint hast. DU erkennst den Witz des Lebens. Das Spiel des Lebens in dem alles, ja Alles Spaß macht und freudvoll ist.

Lachen ist ein **MEGA-TRANSFORMATIONSTOOL**

Wichtigste Lachübung:

Lachmeditation mit Vergebungsritual: Ho oponono

Ich danke mir, ich vergebe mir, Ich liebe mich

Ich danke dem Leben, Ich vergebe dem Leben, Ich liebe das Leben

Ich danke allen Wesen, Teilchen, Tieren, Pflanzen, Menschen, ich vergebe ihnen, ich liebe sie

Für den Weltfrieden lachen

Ansonsten: **Vertraue dir und deiner Intuition**, was der Raum für Lachübungen braucht 😊

Aus dem Nichts entsteht die schönste Freude, wenn wir wirklich loslassen

