

# Energetische Kabeltrennung

Energetische „Kabel“ entstehen immer dann, wenn wir Erwartungen an eine Person haben oder wir Erwartungen von anderen an uns gelten lassen. Das entzieht beiden nur Energie. Daher ist es hilfreich und sinnvoll, diese „Kabel“ zu trennen.

**Wichtig:** Damit trennen wir nicht unsere Beziehung, unsere Freundschaft, Liebe oder familiären Bande. Wir sorgen lediglich dafür, dass beide wieder in der eigenen Kraft stehen und freie Entscheidungen treffen können.



1. Lege dich selbst gedanklich in deine linke Hand.



2. Dann lege die andere Person in deine Rechte.



3. Wenn eine Hand schwerer wirkt, pendel beide Hände aus, bis die beiden Waagschalen auf einer Höhe sind. Spüre die Verbindung zwischen den Händen.



4. Triff in deinem Herzen die Entscheidung, das Kabel zu lösen, damit beide in die eigene Kraft kommen können und greife das „Kabel“



5. Wringe das „Kabel“ und reiße es auseinander. Manchmal braucht man dazu eine gedankliche Schere, eine Axt, ein Messer, ein Feuerzeug... Schau, was sich für dich stimmig anfühlt.



6. Schüttele die Hände gut aus und teste, ob da noch eine Restverbindung besteht. Oft braucht es 2-3 Durchgänge, bis das „Kabel“ getrennt ist.

