

## **Das »Rezept«**

- ◆ Schütze den Raum. Bete.
- ◆ Beruhige deinen Geist, entspanne deinen Körper.
- ◆ Bitte ein Bild, sich zu zeigen.
- ◆ Nutze die fünf wesentlichen Zutaten:
  - Begrüße das Bild. Danke ihm, für sein Kommen.
  - Frage das Bild, ob es eine Botschaft für dich hat.
  - Frage das Bild, ob es irgendetwas braucht.
  - Frage, ob noch irgendetwas geschehen soll.
  - Danke dem Bild für sein Kommen, und verabschiede dich von ihm.
- ◆ Kehre in die physische Außenwelt zurück.
- ◆ Schreibe die Reise auf.
- ◆ Integriere die Reise in dein Leben.

