

Eine Zusammenfassung der Technik:

Die Strichmännchen-Technik nach Jacques Martel

Diese Technik kann zu mehr innerer Harmonie verhelfen, indem man sich von Verstrickungen und Abhängigkeiten befreit, die das eigene Handeln und Selbstbild betreffen. Hier eine genaue Anleitung:

1. Sich einstimmen, dass man die folgende Übung zum höchsten Wohle von sich und allen/allem daran Beteiligten macht. *Hilfreich ist dabei auch, sich zuvor zu erden (einfach an/in die Füße denken), sich zu zentrieren (in Herzmitte/-chakra denken) und sich bewusst mit seinem Höheren Selbst/der Quelle verbinden. (kurzer Gedanke daran genügt)*
2. Auf weißem Papier (ohne Linien/Karos) zeichnen: Links: sich selbst als Strichmännchen zeichnen, darunter Vor- und Nachname schreiben
3. Rechts: Andere Person als Strichmännchen zeichnen, darunter Vor- und Nachname schreiben
oder
sich selbst mit aktuellem Problem > sich selbst als Strichmännchen zeichnen, darunter Vor- und Nachname und das Problem schreiben
oder
eine allgemeine Situation, ein Wunsch, ein Projekt, ein Vorhaben > ein Kasten zeichnen und darin die Thematik schreiben
4. Links: Lichtkreis um sich herum (inkl. Beschriftung) zeichnen, dann Lichtstrahlen zeichnen, dies mit dem Gedanken: „***Ich wünsche mir alles das, was für mich das Beste ist und alles was für mich zum höchsten Wohle ist.***“
5. Rechts: Lichtkreis um sich herum, die andere Person oder Kasten

zeichnen, dann Lichtstrahlen zeichnen, dies mit dem Gedanken: „**Ich wünsche mir/der anderen Person/der Situation... alles das, was für den anderen/die Situation das Beste ist und alles was zum höchsten Wohle für den anderen/die Situation ist.**“

6. Großer Lichtkreis um beide Lichtkreise: „**Ich wünsche uns (mir und der Situation etc.) alles das, was für uns das Beste ist und alles was zum höchsten Wohle für uns ist.**“
7. Die bewussten und unbewussten Verbindungsschnüre (**= Verstrickungen und Abhängigkeiten**) zwischen den 7 Chakren zeichnen: Dazu Punkt auf dem Chakra zeichnen und Linie zur anderen Person auf dasselbe Chakra ziehen und dort ebenso Punkt zeichnen oder Linie in die Mitte des Kastens ziehen und dort in der Mitte mit Punkt enden. Von unten nach oben:
 1. Wurzelchakra: am Geschlecht, Höhe Steißbein
 2. Sakralchakra: unterhalb Bauchnabel
 3. Solarplexus: unterhalb Brustbein
 4. Herzchakra: in der Mitte des Brustkorbs, Höhe des Herzen
 5. Halschakra: am Hals
 6. Stirnchakra: Mitte Stirn
 7. Kronenchakra: Oberhalb KopfDabei kann man bspw. sprechen: „**Ich zeichne jetzt alle Verstrickungen und Abhängigkeiten zwischen mir und ... im Bereich des Wurzelchakras etc.**“
8. Verstrickungen und Abhängigkeiten symbolisch in der Mitte durchtrennen mit der Schere oder von Hand zerreißen. Dabei denken/sagen: „**Danke, danke, danke.**“ „**Ich akzeptiere, ich akzeptiere, ich akzeptiere.**“ Und am Schluss: „**Danke, es ist erledigt!**“
9. Fertig!