

Möglichkeiten zum Entdecken des inneren Seins

Wichtig ist ehrlich zu sich selbst sein, sich bewusst selbst wahrnehmen. Illusion und Täuschung erkennen und auflösen, um wieder die eigene Mitte zu finden.

Positive Erwartungshaltung gegenüber unserer Realität (Glas ist halbvoll)

Da unser Bewusstsein eine Energieform ist, locken wir mit unseren Gedanken, Aufmerksamkeit und die damit verbundene Schwingung in unsere Realität und somit zeigt sich im Außen, was in uns vorgeht. (Law of Attraction)

-> freudvolle Gedanken folgen

Viele Themen dürfen im Laufe des Lebens gelernt werden, sonst besteht bei Stagnation weitere Verdichtung bis zur negativen Materialisation -> Umso eher man sich bewusst wird, umso schneller kann entschieden werden, was ich will oder wie sich eine Situation ändern sollte.

Das Gefühl ist der erste Indikator.

Die Liebe muss gewinnen, sonst kennen wir die Spielregeln nicht ;)

Meditation:

Grundlegend liegt der Sinn darin unseren inneren Kern näher zu kommen und den Alltag für eine Zeit hinter sich zu lassen. Weil man somit in ein anderes Bewusstsein kommt, die Gehirnfrequenz sich verlangsamt und wir dadurch näher an den Traumzustand gelangen. Wir sind mehr in unserer Mitte und diese Klarheit wird für eine Zeit im Tag mit eingebracht.

Sich gewahr zu werden, dass unsere wahre Essenz angebunden an höherer Intelligenz ist, wir nur gelernt haben sie über die Zeit zu sabotieren. Alles geschieht aus freiem Willen, hat in irgendeiner Weise einen Sinn und lässt uns dabei ein Stück weiser werden.

Atmung:

3 Sekunden ein, 5 Sekunden aus

Ganzen Körper wahrnehmen und zur Ruhe kommen

Gedanken ziehen lassen

Fokus nach Innen

Weitere Möglichkeiten:

1. Vision: Dankbarkeit, Schöne Momente, Vorhaben, Wünsche

2. Atmung visualisieren:

Einatmen: Fluss durch den Körper; beginnend vom unteren Rücken (Ursprung der Wirbelsäule) bis in den Kopf

Ausatmen: über Vorderseite bis zum Dantien (2cm unterm Bauchnabel);

Nach mehreren Wiederholungen die Energie mit der Atmung vom Dantien aus durch den Körper verteilen

3. Fokus: Sich bestimmte Szenarien positiv visualisieren mit gewünschter Emotion

4. 2er Meditation: Atmung angleichen, sich tief im Inneren spüren, gute Gefühle pulsieren lassen und sie genießen

1. Liebe zu sich selbst finden

2. Loslassen lernen

3. Allen zu vergeben und sich entschuldigen, alte Energien einfordern

4. Schwingung erhöhen

5. Sich in Formen vorstellen: Dreieck, Pyramide, Sterntetraeder, goldener/violetter Strahl

Vor dem Schlafen gehen:

Zur Ruhe kommen, tief atmen und den Tag noch einmal durchgehen:

Worin war ich gut? Was hat mir gefallen und was möchte ich morgen besser machen?

Körper von unten anfangend jede Stelle bis zum Kopf mental durchgehen und entspannen. Zum Schluss noch einmal analysieren, wo noch eine Stelle verkrampt ist und diese entspannen.

Gedanken, die uns in den Sinn kommen, nicht bewerten sondern ziehen lassen (teilweise aber gute Informationen, die am besten notiert werden möchten)

Verjüngung:

Sich visualisieren, die Telomere wieder wachsen zu lassen

Liebe zelluläre Struktur, ich weiß du hast eine programmierte Uhr,

ich bin der Master (Boss), hier spricht mein Bewusstsein, zähle jeden anderen Tag. (Intelligenter Körper)

Morgenroutine:

Traumverarbeitung, -analyse, -deutung

Dankbarkeit

Einzigartigkeit

Zukunftsträume

Perfekter Tag

Bewusst sich wahrnehmen

Vorfreude

Fokus, wo man im Leben hinwill, Imagination, Visualisierung, Schwingung, Action,

innere Führung durch Intuition; Träume in Realität verwandeln

Im Sein Spaß haben und im Moment in den Flow kommen.

Reminder: Don't compare with others, try to do what you're capable of and follow your heart! =)

Weitere Stichwörter:

- Geführte Meditationen (inneres Kind, Blockaden, vergangene Leben, etc.)
- Binaural Beats
- Astralreisen