



Ein
HEIL-ER-LEBEN
BONUS MEDITATION
DIE TEXTE

Hallo – schön, dass wir uns wiedersehen!

Übrigens, wusstest Du, dass alle Texte gechannelt sind?

Beim Channeling verbindet man sich mit Lichtwesen und erlaubt ihnen,
einen für eine Weile zu “benutzen” als Sprachrohr.

Wenn Du mehr dazu wissen möchtest oder es sogar selber lernen –
sag Bescheid!

Viel Spaß und Erfolg mit Deinem Experiment

Dein

Dan Mor

01 – Meine Mitte

Diese kurze, aber intensive Meditation ist

sehr gut, wenn du reizüberflutet

bist, deine Sinne beruhigen möchtest und wieder

in deiner Mitte ankommen

möchtest.

Nimm nun bitte eine Position ein, die für dich

bequem ist. Egal ob sitzend,

stehend oder liegend.

Bitte beobachte nun

den Fluss deines Atems

und den Schlag deines

Herzens.

Und richte deine Aufmerksamkeit auch

auf die Bereiche deines

Körpers, die im Kontakt sind

mit dem Untergrund. Egal, ob es

der Fußboden ist, ein Sessel,

Sofa oder Bett.

Wir finden nun einen Punkt des kompletten

Gleichgewichts in deinem Inneren.

Einen Punkt, der überall auf der ganzen Welt

gebraucht wird von den

Kampfkünsten. Egal

ob Judo, Taekwondo, Karate, Tai

Chi, Qigong oder auch

Yoga.

Alle Kampfkünste

bringen ihren Schülern bei,

diesen Punkt der Mitte

und des Gleichgewichts

in sich zu finden

und zu

kultivieren.

Du findest diesen Punkt

zwei Finger breit

unterhalb deines Bauchnabels

im

Körperinneren.

Und wenn du dir

angewöhnst...

Atme nun bitte in diesen Bereich

mit der Absicht, dass

alle überschüssige Energie

deiner Gedanken,

deiner Gefühle

und anderen Körperenergien,

die gerade nicht

irgendwo anders gebraucht werden,

sich hier sammeln

und während dein Atem zu deiner Mitte

fließt,

merkst du vielleicht

schon,

wie es ruhiger wird

in deiner Gedankenwelt

und deinem gesamten

Körper.

Merkst du vielleicht auch schon,

wie es dort im Bereich deiner Mitte

wärmer.

Und ich bitte dich, stelle dir

diesen Punkt

deines Zentrums

wie einen kleinen Wirbel vor,

der alle

gerade nicht benötigte Energie

zu sich

zieht.

Und während du diesen Prozess

beobachtest,

kann es sein, dass manche deiner

Gedanken, Gefühle

und inneren Bilder

mehrmals

auftauchen.Und

bitte schau sie jeweils kurz an.

Lächle ihnen leicht zu

und kehre zurück

mit deiner Aufmerksamkeit

zu deinem tiefen Einatmen,

zu deiner Mitte.

Und dem Loslassen beim Ausatmen,

dem Loslassen von nicht mehr

benötigten Energien,

die dich nur belasten oder verstopfen würden, wenn du sie

behältst.

Und diese kleine Energieübung,

diese kleine Hypnotrance,

diese kleine geführte Reise

funktioniert so gut,

weil deine Intention

in Verbindung mit der Kraft deines

Atems

so machtvoll ist.

Mit jedem Einatmen

konzentrieren sich deine

Körperenergien

im Zentrum

deiner Mitte,

dem Punkt

des idealen Gleichgewichts,

wo unbegrenzt Energie gespeichert werden

kann.

Und mit jedem

Ausatmen, jedem

Loslassen, wird es ein

wenig leichter in dir,

durch deine Absicht,

unnötigen Ballast

loszulassen,

zurückzugeben ins Universum,

in den Kreislauf des unendlichen

Recycling.

Und manchmal wirst du spüren,

wie's pulsiert oder angenehm warm wird,

ein fließendes Gefühl im

Unterbauch.

Und manchmal wirst du einfach nur wahrnehmen,

wie Entspannung sich ausbreitet

vom Zentrum her in alle

Bereiche deines Körpers,

in alle Bereiche deines Seins.

Und je länger

und je häufiger du eintauchst in diese innere

Erlebnissfeld, die nur dir

gehört,

desto leichter fällt es

dir, loszulassen

und mit deinen Sinnen, deiner Wahrnehmung

zurückzukehren zu deinem

Inneren,

die Wahrnehmung

abzukühlen, zu

entspannen,

runterzukommen

von der Überreizung

und tiefer einzutauchen

in diese Entspannung,

die nur dir gehört

und die du jederzeit

leichter

und leichter abrufen kannst.

Einfach

indem du dich daran erinnerst,

auch in Situationen

deines Alltags.

Situationen, die vielleicht zu

schnell für deinen Geschmack fließen.

Und wenn du dich erinnerst

an dein Zentrum,

das in jedem Moment deines Lebens bei dir

ist, in dir ist oder du in ihm,

gibt dir

ein Gefühl

von Heimat

und Sicherheit in dir.

Wie ein Ort, der dir jederzeit

offen steht,

wann immer du dort sein

möchtest.

Und je häufiger du diesen Ort

aufsuchst,

desto leichter wird es, ihn zu

finden.

Und desto leichter wird es,

den Zustand

der Entspannung

und Zentriertheit

und zentrierten Klarheit

abzurufenUnd

zu integrieren

in die Abläufe deines normalen

Lebens.

Egal, wo du gerade bist

oder was du gerade tust,

alles

in deinem Leben wird profitieren

durch deine

neu gewonnene

Zentriertheit, innere

Balance

und Kräftigung.

Denn diese uralte

und mächtige Übung,

die überall auf der Welt bekannt

ist, hat viele

positive Effekte

nicht nur

auf deine Gesundheit

und dein inneres geistiges

Wohlbefinden.

Viele positive Effekte

wirst du erst nach einiger Zeit

indirekt wahrnehmen.

Effekte, die daher

rühren, dass du mehr

und mehr

den Fokus deiner Macht, deiner

Energiekonzentration

verlagerst,

vom Außen

zum Innen.

Dich selber

mehr und mehr

als wirksames

Zentrum

deiner Macht, als Zentrum

deines Lebens, als Zentrum

deines Universums

wahrnimmst

und erlebst.

Erlebst, wie gut es

tut,

dem Außen

Macht zu entziehen

und sie wieder

zur eigenen Macht

zu machen.

Macht dich glücklich,

wesentlich stabiler

und insgesamt zu einem besseren

Menschen.

Denn je mehr

du bei dir bist,

desto besser

kannst du auch

für andere

um dich herum

sorgen, für sie da

sein,

sie teilhaben lassen

an deiner

neuen Lebensqualität.

Und nur wenn du möchtest,

kannst du dich jederzeit erinnern

an das wirklich einfache, einfache Prinzip

dieser Mini-Meditation

und es jederzeit, wann immer du

möchtest,

integrieren

in deinen Lebensablauf völlig unabhängig

von dieser geführten

Hypnotrance.

Dein Leben, dein

Zentrum,

deine

Entscheidung.

02 – Schlafen ist schön

Viele Menschen haben eine tiefe Sehnsucht

danach,

endlich wieder richtig tief,

geborgen und erholsam

durch die Nacht zu kommen

und den Schlaf zu genießen.

Morgens erfrischt und

regeneriert aufzuwachen

und den neuen Tag richtig positiv

und mit guter Energie zu

starten.

Diese kleine geführte Meditation

kann dir dabei helfen,

leichter und viel effektiver

in diesen Zustand hineinzukommen,

indem du Lust darauf hast,

loszulassen

und im Schlaf deiner Seele

zu begegnen.

Es ist eine gute Idee,

wenn du dich für die Dauer

dieser Meditation, dieser Hypnotrance

bequem hinlegst.

Und vielleicht möchtest du auch schon dein Bett

vorbereiten,

sodass du dich willkommen fühlst,

eingeladen fühlst,

dich tief hineinsinken zu

lassen.

Wird dir leichter

und leichter fallen.

Je häufiger du diese

Trance anhörst,

wird sie tiefer in dein

Unbewusstes eindringen,

einsinken,

einschmelzen

und vielleicht sogar

zu einem Teil

deiner inneren Stimme werden. Wenn du das

möchtest,

wird es dir leichter fallen.

Entspannung,

Entschleunigung,

Beruhigung,

tiefes Loslassen

von Stress,

Sorgen

und inneren Dialogen

wird dir leichtfallen

und immer leichter,

wenn du jetzt beginnst,

deinen Atem

zu beobachten,

ihn einfach sein zu

lassen.

Oder auch gerne

ein paar Mal tief

über den Atem

loszulassen,

kann deine Entspannung sehr

unterstützen.

Und vielleicht spürst du

bereits,

dass die Schwerkraft

in den Bereichen

besonders gut

auf dich wirkt,

wo dein Körper die Unterlage

berührt.

Spürst du deutlich,

die Schwerkraft

von Mutter Erde

ist schwer in Ordnung

und lädt dich ein, die

Erlaubnis zu geben,

an jede einzelne deiner Körperzellen

die Erlaubnis zu senden:

Es ist jetzt okay.

Es ist jetzt

sicher.

Es ist jetzt

eine gute Zeit,

loszulassen

vom Tag

und sich der Schwerkraft

hinzugeben. Noch

schwerer

zu sein,

noch schwerer

zu werden,

fällt deinem Körper

leicht.

Wie gerne

sinkt

dein Körper

in die Matratze, das

Bett, den Sessel, das

Sofa

oder wo auch immer

du dich gerade,

haaa,

entspannen möchtest.

Ist egal.

Und alle

Geräusche deiner Umgebung, die vielleicht da

sind, vielleicht aber auch

nicht,

unterstützen

dein Unbewusstes

in dem Prozess

der tiefen

Entspannung.

Denn dein Unbewusstes

weiß,

wie Entspannung

funktioniert, ist

leicht.

Wie Selbstheilung

funktioniert, ist

leicht.

Wie Regeneration

funktioniert,

ist leicht.

Wie Zellregeneration

funktioniert, ist

leicht

für dein

Unbewusstes.

Den Teil von dir,

der dein Herz schlagen lässt,

Haut und Haare wachsen lässt,

den Atem fließen lässt

und dafür sorgt,

dass alles im Körper

seine rechte Ordnung hat.

Und dieser Teil von dir

liebt es,

sich geborgen zu fühlen.

Und du fühlst dich geborgen,

sich sicher zu fühlen

und du fühlst dich sicher.

Und sich geliebt zu fühlen

und du fühlst dich geliebt.

Denn du bist

eine Seele, die liebt

und eine Erfahrung macht,

wie's ist, ein Mensch zu sein.

Mit menschlichen

Sorgen, Nöten und Problemen, die durchdrungen werden

von der Liebe,

die du bist,

der Fülle, die du bist

und der Verbundenheit mit dem Leben,

die du bist.

Und alle Bereiche von

dir,

die vielleicht Zweifel und Sorgen

haben,

werden jetzt durchdrungen

von der Seele, die du bist,

von dem Licht, das du

bist.

Und alles

in deiner Umgebung, alle

spirituellen Kraftquellen, die zur

Verfügung stehen,

bieten dir

frische,

regenerative

Kraftströme,

heilsame Informationen.

Und ich bitte dich,

dir selbst die Erlaubnis zu

geben,

dich zu öffnen,

leicht

dich zu

öffnen,

weit

dich zu öffnen für

all das Gute,

das das Leben

dir schenken,

anbieten möchte,

kommt zu dir.

Wenn du es möchtest,

so viel

du möchtest,

so oft

du möchtest,

kommen frische

Kraftströme.

Wie Wellen

des Meeres

durchfließen sie

deinen physischen

Körper,

deine Energiekörper.

Lieben es,

sich tragen zu lassen,

sich nähren

zu lassen,

sich umhüllen zu

lassen

von wohlwollenden

Kräften.

Gibt dir

auf allen Ebenen

die Gewissheit,

die Sicherheit.

Ja, es ist schön

zu schlafen.

Schlafen

ist schön.

Ich kann schlafen,

mich einlassen

auf die heilsame Kraft meines

Schlafes,

mich umhüllen lassen von meiner Seele, die ich

bin.

Und je öfter ich diese

heilsamen Worte

in mir wirken

lasse,

desto leichter wird

es,

mich ihnen zutiefst hinzugeben

und mein Verhältnis

zum Schlaf

zu verbessern.

Mein Verhältnis

zum Schlaf

kann eine Freundschaft sein

und vielleicht

sogar

eine Liebesbeziehung, wenn ich das

möchte.

Wird die Nacht,

das Yin, das

Weibliche, das

Mütterliche

zu meiner Freundin, die mich umhüllt,

umgibt

und mir Heilung anbietet für alle

Wunden,

alle

Verletzungen,

die ich vielleicht

einmal erlitten habe.

Und je mehr

meine Aufmerksamkeit

zurückkehrt zu meinem

Innenleben, zu meinem

tiefsten Inneren,

desto leichter

und leichter fällt es

mir,

alles, was draußen geschieht, draußen zu lassen

und mich einzulassen

auf die inneren Prozesse

der Regeneration,

die ich so dringend

brauche.

Und je mehr

mein Schlaf

zu meinem Freund wird,

desto leichter

wird es mir fallen,

mir selber

Zeit

und Raum zu schenken.

Um meinen gesunden Schlaf

vorzubereiten,

ist es wichtig,

mir selber

Zeit

und Raum zu schenken,

bereitet

meinen gesunden Schlaf

vor. Zu

entschleunigen

hilft

mir

besser

schlafen

zu können.

Ist

leichtWenn

ich mir selbst

einen Raum

für guten,

erholsamen

Schlaf

kreiere,

gönne,

vorbereite,

einen Schlaftempel

im Außen,

einen Schlaftempel

im Inneren,

kann ich, will ich

und werde ich

erschaffen,

genießen.

Und dies

ist mein Recht.

Mein Recht, auf

guten, gesunden,

erholsamen

Schlaf

zu nutzen

für meine Erfrischung

und Verjüngung

nachts.

Oder auch, wenn ich will,

tagsüber

eine Powerpause,

in der ich mich vollsauge

mit frischer Energie,

bis alle

Körperzellen

vibrieren,

beobachte ich

Atem,

Herzschlag,

Entspannung

ist leicht,

wenn ich endlich

die klare

Intention

in mir finde, die

Stimme, die sagt:

„Hey, es ist

ein Geschenk.

Mir Schlaf

zu schenken,

ist ein Geschenk.

Mir Raum zu schenken,

ist ein Geschenk.

Mir Zeit

zu schenken,

meinen Schlaf

auch zu

genießen,

zutiefst

ist ein Geschenk.

Durchflutet

meinen Körper,

positive Gefühle,

wohliges Kribbeln

durch tiefe Entspannung

und Loslassen,

wache ich auf, wenn die

Zeit dafür genau richtig

ist.

Wache ich auf,

wenn es genau richtig ist für mich,

erfrischt zu sein.

Positiv zu starten,

wird mir leicht fallen

und immer leichter

und leichter

mit jedem

Atemzug.

Leichter.

Denn mit jedem Atemzug

sinke ich tiefer

zu meiner Quelle

und meine Quelle ist

gut.

Meine Quelle ist schön

und meine Quelle

ist

wahr.

03 – Krasse Seele Meditation

Die Entfesselungskunst deiner Seele.

Super geeignet, wenn du innere Ketten

sprengen möchtest

und eine tiefe Motivation

freilegen möchtest.

Nimm nun bitte eine Position ein,

die für dich

perfekt geeignet ist,

um für eine Weile gut

entspannen zu

können...

und während sich dein Körper anfreundet

mit dem Sessel, Sofa, Bett,

Fußboden oder Waldboden...

nimm bitte auch

den Fluss deines Atems

wahr

und den Schlag deines Herzens.

Und während

dein Herz seinen Rhythmus spielt

und dein Atem ein- und ausfließt,

Frisches bringt,

Altes nimmt,

kommen alle Bereiche deines Seins

zur Ruhe.

Und dies fällt dir leichter

und leichter,

je mehr du dem Klang

meiner Stimme

Eintritt gewärst

für einige Minuten,

dich an der Hand zu nehmen

und in Bereiche

deines Selbst

zu geleiten,

die bereits sehnsüchtig darauf warten,

sich zu befreien

von alten

oder neuen

Fesseln des Geistes.

Ist es jetzt Zeit,

sich zu verabschieden

von den inneren Begrenzungen,

die deinem Glück,

deiner Gesundheit,

deiner Erfüllung

und deinem Lebenssinn

im Wege stehen.

Und auch wenn du in diesem Moment noch nicht

ganz klar

und bewusst wahrnehmen kannst,

in wie vielen Bereichen

diese Fesseln dich einschnüren

wie energetische Seile

dein wahres Selbst behindern,

sich im Leben

auszudehnen,

sich ins Glück hinein

auszudehnen.

So wissen doch die wichtigen Teile

deines höheren Bewusstseins,

wo

und wann es besonders wichtig ist,

Begrenzungen abzuschütteln,

abzulegen,

aufzulösen,

zu transformieren,

damit du

dich

wieder

frei entfalten

und ausdehnen kannst.

Ins Leben hinein

dich auszudehnen,

ist dein

Grundrecht.Und

während Teile von dir

bereits daran arbeiten,

selbstgesetzte Grenzen,

von außen übernommene Grenzen

deiner Prägung

aufzulockern

und zu relativieren,

richte bitte deine Gedanken, deine

Aufmerksamkeit aus

auf

die Idee,

dass du nicht,

dass du niemals

getrennt bist

von dem, was du Seele nennst.

Ist es unmöglich, getrennt zu sein.

Und doch kapseln sich

Teile von uns

bisweilen ab

und erliegen

der Illusion

der

Trennung.

Du bist

deine Seele

und du hast einen Traum,

den du dein Leben nennst.

Du bist so groß,

dass du in deinem Zentrum

einen winzig kleinen,

wenige Jahre dauernden Traum

träumen kannst.

Und dieser Traum ist wichtig

und manchmal schön

und manchmal traurig.

Aber immer

dein Traum,

dein Leben,

deine Erfahrung

bist du immer

die Regisseuse

oder der Regisseur

deiner eigenen Lebenserfahrung.

Und je mehr dein Bewusstsein erwacht für das,

was du bist,

für die Art und Weise,

mit der du dich selbst programmierst,

dein Leben gestaltest,

je mehr du aufwachst

für die unglaubliche Macht,

dein Leben

zu träumen,

zu gestalten

und auch deine persönliche Magie,

deine Schöpferkraft

einzusetzen,

desto mehr erwacht

dein Staunen

für die Größe

und

das Wunder

dessen,

was du selbst

bist:

deine Seele.

Und egal

wie getrennt, isoliert oder

hoffnungslos

eingeschränkt, eingezwängt

du dich in diesem Moment vielleicht fühlen magst,

stelle dir jetzt bitte vor,

wie diese unglaublich große,

unglaublich schöne,

unglaublich machtvolle Seele

durch dich,

durch deinen Körper

atmet.

Und wie mit jedem dieser Atemzüge

sich die Bereiche weiten,

die du vorher als eng

und gefesselt erlebt hast.

Wie mit jedem Atemzug

die Schönheit

und die krasse Kraft

der Seele,

die du bist,

in deinen Körper,

durch deinen Körper,

in dein Leben strömt,

es

wiederbelebt.Und

bitte erlaube dir selbst auch,

jeden dieser Atemzüge

zu genießen

als etwas Wertvolles,

Heiliges und Heilendes.

Das Frische,

Hoffnungsvolle,

Liebevolle

und verbundene Energie

in deinen Körper,

durch deinen Körper,

in alle Bereiche deines Lebens

transportiert.

Und ich bitte dich, bleibe

für eine Weile

in der Beobachtung

dieses Atems.

Und was dieser Atem

mit dir macht,

kann nur

das Wahre,

Gute

und Schöne

in dir,

in deinem Körper,

durch deinen Körper,

in dein

Sein

bringen.

Und es kann sein,

dass du auch überrascht bist

von der Tiefe

und Komplexität

der neuen Informationen

und inneren Erlebnisse,

die aus den Bereichen deiner Seele zu dir kommen,

die im Kontakt sind

mit deinen Parallelleben.

Deinen Parallelleben, die

auch

unendlich viele

verschiedene,

bunte,

krasse,

kraftvolle,

intensive Erfahrungen machen.

Und es ist jetzt

nicht wichtig für dich,

irgendetwas davon

bewusst zu wissen.

Denn für diese

kleine

geführte

Meditation

ist es ausreichend,

dass mit jedem Atemzug

genau die richtigen Informationen

dich erreichen.

Denn diese Informationen

sind wie Schlüssel

für deinen Geist.

Und sie schließen

die Schlösser deines Geistes auf,

die jetzt genau richtig,

wichtig

und sicher sind,

sich zu öffnen.

Denn alles hat seine Zeit.

Und deine Seele,

die du bist,

würde niemals

etwas zulassen,

das nicht

deinen Lernprozessen dient,

die jetzt gerade

in diesem Leben,

in diesem Moment

von Bedeutung wären.

Und es kann sein,

dass diese Lernprozesse

anders sind,

als dein Verstand

es erwarten

oder hoffen würde.

Doch das ist okay.

Denn du spürst

mit jedem Atemzug,

den deine Seele,

die du bist,

durch dich atmet,

dass sich die alte Enge weitet,

alte Ängste

sich vielleicht auflösen

und sich ein Gefühl

von

okay Ausdehnt.

Es ist

okay.

Ich bin okay.

Und alles, was ich erlebe

in meinem Leben,

auch die intensiven Erfahrungen,

sind Teil meines Lebens,

das ich

als Seele

und auch als Regisseuse

oder Regisseur

meiner Lebenserfahrung

kreiert habe,

ist

okay.

Das Leben

ist intensiv,

weil ich

intensiv bin.

Das Leben

ist auch

ein Wunderwerk,

ein Abenteuerspielplatz,

ein Dschungel,

eine Erlebniswerkstatt

meiner Seele,

erlebe ich in dem Film meines

Lebens

genau das,

was ich erschaffe.

Und vielleicht

erlebe ich nach dieser

geführten Meditation andere Filme.

Denn mit jedem Atemzug,

den

meine Seele,

die ich bin,

durch mich nimmt,

weitert sich mein Leben,

mein Alltag

auf eine Weise aus,

die mir wesentlich mehr Freiräume bietet

für Gestaltung,

für Schaffen,

für Neues,

für neue Erlebnisse,

neue Liebe,

neuen Reichtum.

Denn das Neue kann nur kommen,

wenn ich Räume öffne

in meinem Erleben.

Geschieht dies

mit jedem Atemzug,

den meine Seele

durch mich nimmt,

weitet sich das Korsett

meiner Fesseln,

lösen sich alle Fesseln auf,

für die es jetzt

Zeit ist,

für die es auch sicher ist,

sich in Wohlgefallen

aufzulösen,

kann ein Begleiteffekt

dieser Seelenmeditation,

dieser speziellen

Atemübung

sein.

Und so spiegelt sich

mit jedem Atemzug,

mein neuer Zustand

in mein äußeres Leben hinein.

Und ich lerne mit jedem dieser Atemzüge

das,

was meine Seele,

die ich bin,

mir schenkt,

noch tiefer

zu genießen

und wertzuschätzen,

was ich bin.

Und wenn du möchtest,

kannst du noch eine Weile

in diesem Zustand

baden

und vielleicht sogar in die Nachtruhe

hineingleiten.

In diesem Fall wird meine Stimme

für dich leiser

und immer leiser werden,

bis sie nicht mehr hörbar ist.

Und wenn es wichtig für dich ist,

jetzt wieder wach zu sein

und in den Alltag hinein deine

Energie zu entfalten,

deine krasse Lebendigkeit zu

entfalten,

dann bitte ich dich jetzt,

die Augen zu öffnen, dich zu dehnen, zu

strecken,

deinen Körper zu spüren in seiner Kraft

und einige tiefe Atemzüge in den Unterbauch zu nehmen.

Du bist wieder ganz hier.

04 – Das unendliche Lachen

Super,

um federhafte Leichtigkeit

und Fröhlichkeit einzuladen in alle

Bereiche deines Seins.

Bitte nimm nun eine Position ein,

die für dich super entspannend und

bequem ist.

Egal ob sitzend

oder liegend.

Sobald du diese Lieblingsposition gefunden

hast,

richte bitte deine innere Aufmerksamkeit

auf den Fluss deines Atems

und den Schlag deines Herzens.

Dies geht leicht,

wenn du vorher die Augen schließt

und auch die kleinen Muskeln

um die Augen herum

entspannst.

Bitte nimm auch einige tiefe Atemzüge

in den Bauchraum hinein, sodass sich deine Bauchdecke

hebt.

Und lass die Luft

zusammen mit der Anspannung des

Tages entweichen.

Das machst du sehr gut.

Es gibt Arten von Stress,

die nicht zuträglich sind für die

Gesundheit

und das Wohlbefinden.

Besonders dann, wenn zu viel davon

sich im Körper anstaut

und eine einfache

und erprobte,

sichere Methode,

Stress abzubauen,

ist das Lachen.

Keine Angst,

dies ist keine Übung,

die dich dazu anleiten

oder verleiten soll, herzlich zu lachen,

sondern vielmehr eine

Klangmassage.

Denn selbst wenn du selber nicht

lachst,

wird dennoch etwas Heilsames mit dir

geschehen

durch das Lachen

der anderen.

Stelle dir nun bitte

vor deinem inneren Auge vor,

du wärest in einem sehr

großen,

kugelförmigen Raum

mit angenehm temperierter,

frischer,

klarer Luft.

Und eine Sache, die dir auffällt

in Bezug auf diesen Raum,

ist das Echo,

das bei jedem Geräusch entsteht,

dieses Geräusch

verstärkt

und intensiver wirken lässt.

Aus allen Richtungen

wirken lässt.

Ganz in deiner Nähe entdeckst du einen schönen,

klaren Teich,

auf dem Lotusblüten zu finden sind.

Und im Zentrum dieses Teiches

ist eine besonders große,

weiche,

flauschige Lotusblüte zu finden.

Stelle dir bitte vor, wie du über das Wasser

gehst,

leichtfüßig

und dich auf dieser großen,

weichen Lotusblüte

niederlässt.

Ob sitzend

oder

liegend. Vertieft

die Weichheit

deine Entspannung.

Mit jedem Atemzug

vertiefen Weichheit und

Duft

deine Entspannung.

Und während du dort liegst oder sitzt,

spürst du vielleicht auch

die leichten

beruhigenden

Wellenbewegungen

des Wassers

unter dir.

Und vielleicht schaust du in den Himmel

oder schließt die Augen.

Doch in jedem Fall nimmst du wahr,

dass irgendwo in der Entfernung

am Ufer des Teiches

Lebewesen sind.

Lichte Wesen,

Naturwesen,

Engel,

Buddhas.

Und irgendwie spürst du

ein großes,

positives Wohlwollen,

das aus allen Richtungen

zu dir kommt,

wie Wellen über dich wäscht.

Und jetzt nimmst du wahr,

wie einzelne Stimmen

beginnen

zu kichern,

zu glucksen,

zu lachen.

Und immer mehr von diesen lichten Wesen,

lichten Stimmen,

lichten Energien

beginnen sich zu verweben

zu einem Klangteppich,

einem Lied,

einer Harmonie,

die verschiedene Frequenzbereiche

umfasst.

Manche

lachen sehr tief

und rhythmisch

und bassig,

andere sind leicht

und melodisch

und hoch.

Aber irgendwie fügt sich alles zusammen

zu diesem Gewebe aus Klang.

Und von allen Seiten erreichen dich diese

Wellen,

waschen über dich hinweg

oder gehen durch dich hindurch.

Denn alles in allem

sind wir auch Energie.

Und falls in dir

Energien verdichtet sind,

Energien großen Ernstes,

großer Schwere,

vielleicht auch großer Traurigkeit,

Schuld,

Scham,

Sorge,

Ängstlichkeit

oder anderer Variationen

von Last,

kannst du

dir erlauben,

wenn dies deine Intention sein sollte,

diese Bereiche von dir

für die heilsamen Schwingungen zu öffnen.

Wenn dies

sicher

und erwünscht ist,

besteht die Möglichkeit,

heilsame Klänge einzuladen,

dich

aufzuheiternDich

leichter und freier zu machen,

besonders dorthin zu kommen,

wo du sie brauchst,

um dich wieder

angenehmer

zu spüren,

reicht es

manchmal aus,

zu baden

in etwas sehr

schönem,

leichtem,

freundlichem.

In eine Atmosphäre einzutauchen,

die Heilung begünstigt.

Oder

diese Atmosphäre in dich

einzuladen,

in deine inneren Räume

einzuladen,

die du bereit bist zu öffnen,

weil du es brauchst,

weil es sich leicht anfühlt

und

weil es sicher ist,

diese Bereiche deines Selbst

in Kontakt zu bringen

mit hochschwingenden Energien,

kann dich transformieren

oder einfach nur

Entspannung begünstigen.

Spürst du

die perfekte Bewegung

des Wassers unter dir?

Die balsamartige,

sanfte Berührung der Blütenblätter

auf deiner Haut

wie eine Liebkosung?

Die frische,

klare,

wohlduftende Luft, die dich umgibt und

dich erfüllt?

Und den Klang

hunderter

oder tausender

wohlwollender,

spiritueller Wesen,

die dich einweben

in einen Kokon

des Wohlwollens.

Ein Klangteppich aus Liebe

und Leichtigkeit

erzeugt Geborgenheit

im Außen,

tiefe Zuversicht,

Geborgenheit im Inneren,

tiefe Zuversicht.

Und eine Atmosphäre

absoluten Urvertrauens.

Fast als würdest du

in diesen Klängen schweben.

Und dank

der Echos

intensivieren sich die heilsamen

Schwingungsmuster

in dem Maße,

wie du ja sagst.

Ja

zu meiner Heilung.

Ja

zu mehr Leichtigkeit.

Ja

zu Hilfe

und Unterstützung

auch in den Bereichen,

wo Schwere herrschte.

Ja

zu mir selbst.

Ja

zu einer Schwingungsebene des Lebens,

in der Dinge auch einmal leicht gehen dürfen.

Zum Beispiel

Vergebung.Oder

Loslassen

werden leichter

und leichter,

wenn du tief atmest

und wohlwollende Kräfte

einlädst.

Und es kann sein,

dass sich manche dieser lachenden Wesen

in Bereiche aufschwingen

der völligen Glückseligkeit

oder milden Ekstase.

Und es wirkt fast,

als wären manche dieser Wesen

ganz enthemmt,

unschuldig und natürlich

in der Art

und Weise,

wie sie ihre Freude

mit der Welt teilen.

Ohne Erwartungen,

ohne jeglichen Zwang

scheint es ganz natürlich

aus ihnen zu fließen

zu dir,

durch dich,

zu allen.

Und nach einer Weile

beginnen die Stimmen leiser zu werden

und zu verstummen.

Doch das Echo

wirkt noch eine Weile nach,

um dich

und in dir.

Und als auch dies verstummt ist,

bleibt nichts

als Frieden

und Stille

und Heiterkeit

in dir.

Und das nächste Mal,

wenn du

lächelst

oder lachst,

weißt du,

dass sich diese freundliche Energie aus deinem

Herzen

in alle Richtungen ausdehnt.

Sie beginnt

in dir

und wie eine Welle

weitete sie sich aus

in alle Richtungen,

in die Unendlichkeit

des Seins.

05 – Magnet der Freude

Exzellente, um deine unbändige

Lebenslust zu befreien

und einzutauchen in die Ekstase deines

Seins.

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt,

um eine Position einzunehmen,

die deine Entspannung

und dein Loslassen fördert.

Und wenn du bequem

sitzt

oder liegst,

spüre bitte hin zu den Bereichen

deines Körpers,

die im Kontakt sind

mit dem Sessel, Sofa, Bett,

Boden.

Und auch der Schlag deines

Herzens

und der Fluss deines Atems

tragen zu deiner Entspannung bei.

Wenn du sie nun wahrnimmst

und einige Male tief ausatmest,

um noch Reststress

des Tages

loszulassen,

unterstützt das

die Prozesse, die

in deinen Tiefen

geschehen

während

und nach dieser

kleinen Hypnoreise.

Kann es sein

und wird es sein,

dass der große Spiegel,

den wir Leben nennen,

dir anderes zeigt

als bisher?

Du kennst

sicherlich das Bild

von dem Menschen,

der vor dem Spiegel steht

und möchte,

dass der Spiegel ihn

anlächelt.

Und sobald wir verstehen,

das Lächeln startet

in uns

und der große Spiegel, das Leben,

antwortet,

haben wir bereits

einen wesentlichen Schritt

in Richtung Magnetismus

der Freude

getan.

Und der nächste Schritt

ist genauso wichtig.

Einen Erkenntnisschritt.

Alles,

was ich mir wünsche im Leben,

das wirklich

zu mir

und meinen wahren Seelenbedürfnissen

gehört und passt,

alle Hilfestellungen

und wichtigen Zufälle und Geschenke

existieren bereits

und sind nur eine Entscheidung

entfernt,

einen kleinen Frequenzshift

entfernt,

bevor ich sie wahrnehmen kann,

nutzen und genießen kann,

ist es wichtig

und

die Voraussetzung,

dass ich auf derselben

Frequenzebene Existieren

wie das,

was ich mir so sehr wünsche.

Und deswegen ist die große

Alchemie

des Lebens

auch

herauszufinden,

welche Glaubenssätze

zurzeit blockieren,

dass das Gute,

Wahre und Schöne

mich finden kann.

Mit welchen Methoden, auf welchem Wege

halte ich mir das Glück

fern?

Atme ein paar Mal tief durch,

bevor wir tiefer gehen.

Und lasse los.

Bevor wir tiefer gehen

und schauen,

was wir loslassen

und/oder reparieren

und/oder transformieren können.

Und während du hoffentlich noch tiefer

und noch entspannter

in deinen Sessel, dein Sofa

oder dein Bett sinkst,

finde bitte alle Bereiche deines Körpers,

die sich angenehm anfühlen

und auch alle Bereiche deines Geistes,

die sich bereits jetzt angenehm

fühlen.

Und während du

weiter tief in Richtung Unterbauch

atmest,

stelle dir bitte vor, du wärest

in einem Kokon.

Und dieser spezielle Kokon besteht

aus Glaubenssätzen, Meinungen,

Assoziationsketten,

Überlieferungen

von Familientraditionen,

Interpretationen von Interpretationen,

transgenerationelles Geschwurbel,

Karma,

Familienkarma,

Volkskarma, Rassenkarma

und Gewohnheiten

in der Lebensführung,

die das Licht, das Leuchten,

das Feuer

deiner Lebenslust und Ekstase

verdunkeln und ersticken.

Und vielleicht spürst du, dass tief in diesem

Kokon die Kraft des

Lebens pulsiert

und sich befreien möchte,

so gerne

sich entfalten möchte.

Und ich bitte dich nun, dir eine weitere

Sache vorzustellen:

Dass über deinem Scheitel,

ungefähr im Bereich deines Kronenchakras,

jetzt

ein strahlend goldenes Licht,

eine Kugel aufleuchtet.

Hell wie die Sonne,

warm und angenehm

und doch zutiefst kraftvoll und

transformierend,

strahlt dieses Licht

in deinen Scheitel und durch dich hindurch,

durch die Füße hinaus in die Unendlichkeit

und löst

den Kokon

auf.

Faden für Faden,

Schicht für Schicht.

Und mit jeder

Meditation Vertieft

sich dieser Effekt,

den du jetzt durchläufst.

Wenn du das möchtest,

ist deine Aufgabe,

tief

in deinen Bauch zu atmen,

das Licht einzuladen und es

für dich arbeiten zu lassen.

Es einzuladen,

dir zu helfen

in deinem Befreiungsprozess.

Und während du beobachtest,

wie das Licht dich durchleuchtet

und den Kokon der Illusionen

durchleuchtet,

auflöst,

transformiert,

liebevoll zerstört,

recycelt,

zurückspeist in den Kreislauf der

Natur,

kann es sein, dass dir Dinge

bewusst werden,

die du gelernt hast über dich

und das Leben.

So wie du und das Leben gesehen wurden

von

deinen Eltern oder Lehrern oder Priestern oder

Ärzten

oder Politikern oder Vorfahren.

Und immer dann,

wenn ein Glaubenssatz oder Gedanke über dich und die Welt

dir bewusst wird,

überprüfe bitte kurz:

Möchte ich

wirklich das so denken und glauben?

Was ist der Effekt, wenn ich wirklich so über mich und

die Welt

denke?

Und tief durchatmen

und entspannen

und loslassen

und das Licht arbeiten lassen.

Das Licht das tun lassen, was es tut.

Den Kokon deiner Illusion auflösen,

der das Strahlende,

Unbändige

deines Seins

verschleiert und verdeckt

und im schlimmsten Fall erstickt

und einsperrt.

Und während du

dich auf diese Weise beobachtest,

kann es sein, dass du an einzelnen Stellen

deines Kokons

bereits wahrnimmst, dass die Schichten

so dünn,

so porös,

so durchscheinend geworden

sind,

dass das,

was darunter liegt,

sichtbar wird.

Und alles, was du dort siehst,

ist absolut unschuldig,

absolut dem Leben verbunden

und frei,

vibrierend,

neugierig,

ins Leben hinausgehend,

sich verbindend

und in seiner Schönheit magnetisch.

Denn alles, was

mit diesem Teil von dir,

deinem authentischen Selbst

in Resonanz geht,

all das

ist genauso

und wird dich sehr,

sehr glücklich machen.

Wenn du es erlebst,

wirst du es

wissen. Wenn

du es erlebst,

wird sich das Glück potenzieren.

Und je mehr du tief durchatmest,

je mehr du entspannst,

je mehr du das goldene, warme Licht

beobachtest

und je mehr von deinem wahren Selbst zum Vorschein

kommt,

desto natürlicher fühlt es sich an.

Als wäre es schon immer so gewesen.

Deine Wahrheit,

deine Schönheit,

deine Kraft,

deine Vibration

ziehen

die Personen,

Situationen,

Ereignisse,

Zufälle,

Vernetzungen in dein Leben,

die wichtig sind

für deinen Lebensweg

als du selbst.

Und wir alle brauchen

Menschen,

Wesen wie dich,

die den Mut haben,

das Alte loszulassen,

sinnlose

naturfeindliche Regeln

zu durchkreuzen

und zu erforschen,

was jenseits

des Alten liegt,

jenseits des staubigen Kokons

sich gestatten,

strahlend wiedergeboren zu werden

und die neue Freiheit

zu feiern

mit all jenen,

die bereit sind,

mitzuschwingen,

vertieft sich die Freude,

baut sich ein Netz der Freude.

Kein enger Kokon,

sondern ein Netz aus Licht

von dir

zu all jenen,

die bereit sind,

mit dir zu schwingen.

Und wenn du möchtest,

bleibe noch eine Weile in diesem

entspannten,

lichtvollen,

freien Zustand

und bade in dem goldenen

Sonnenlicht

deiner Freiheit.

06 – Tief entspannt sein

Herzlich willkommen zu dieser

kleinen Hypnotrance,

die dir hilft, dich sicher, entspannt

zu fühlen

im Hier und Jetzt.

Nimm bitte wie immer

eine Position ein,

die du besonders angenehm findest.

Und richte deine Aufmerksamkeit

auf den Fluss deines Atems

und auch deinen Herzschlag.

Bitte nimm alle Bereiche deines Körpers

wahr,

die im Kontakt sind

mit dem Sessel, Sofa, Bett

oder Erdboden, auf dem du dich befindest.

Um sich wirklich tief entspannen zu können,

ist es wichtig, dass wir uns sicher

fühlen.

Und je sicherer du dich fühlst,

desto leichter fällt es dir,

dich in deine innere Entspannung

hineinsinken zu lassen.

Und vermutlich kennst du

diese eine Stimme in dir,

die solche Dinge sagt wie:

"Ich muss doch erst noch dies tun,

bevor ich entspannen und loslassen kann.

Ich muss doch erst noch dieses oder jenes

fühlen,

bevor ich loslassen und entspannen kann.

Ich muss doch noch, ich soll doch noch, ich

müsste, ich hätte,

ich wäre,

ich könnte."

Und auch diese Stimme

ist eingeladen,

für ein paar Minuten mit uns zu

entspannen

und Loslassen

zu üben.

Denn

Loslassen

ist kein Schalter

wie bei einer Maschine,

sondern ein organischer

und zutiefst

menschlicher Prozess,

Weg,

auf den du dich selbst

einladen kannst.

Jetzt.

Während wir zählen

von zehn,

du bist jetzt.

Neun

und hier.

Acht,

sicher.

Sieben

und geborgen.

Fünf,

auf deinem Weg.

Vier,

du machst es genau richtig.

Drei,

du kannst dich

jetzt

noch tiefer

in deine

körperliche

und geistige

Entspannung

sinken

lassen.

Zwei,

du atmest tief

und loslassend.

Eins,

es ist für dich gesorgt.

Und alles, was dir während dieser kurzen,

intensiv schönen,

kleinen Entspannungsreise

begegnet,

sind Teile

von dir selbst.

Bist

du selbst

jetzt bereit,

Muskeln,

die vielleicht noch

Anspannungen

oder Emotionen

dieses Tages

in sich

festhaltenEinzuladen,

diese Spannung

abzugeben,

zurück

in den Kreislauf

der natürlichen Ordnung

einzuspeisen.

Und während du

mit deiner inneren Aufmerksamkeit

durch deinen Körper wanderst,

nimmst du verschiedene Ebenen

deines Seins wahr

und auch, wie wohltuend

der Kontakt

mit der Erde,

die Ausstrahlung von Mutter Erde

auf deinen Körper

und dein Gefühlsleben wirkt.

Als würde die Erdkraft

alles

entschleunigen,

was vorher

zu schnell,

zu hektisch

in dir

von hier nach da

und von da nach hier.

Fließen

Energien jetzt wie

langsame,

entspannte

Bäche

oder Flüsse.

Und vielleicht

freut sich

dein Atem

so frei,

so leicht

und so

lassend,

durch deinen gesamten

Körper

fließen zu können

und dich dabei zu

unterstützen,

tiefere Bereiche

deines entspannten Selbst

kennenzulernen,

wird leichter

und leichter.

Mit jedem

deiner Atemzüge

leichter

und leichter.

Je mehr du die

Sicherheit im Außen,

je mehr du die Sicherheit

in deinem Inneren

realisierst.

Ja,

ich bin jetzt

hier

in mir,

bei mir

sicher

geborgen.

Ich darf

endlich

genießen,

loslassen,

mich sinken lassen.

Und es ist okay,

dass irgendwo

in meinem Leben

Probleme,

Herausforderungen,

Sorgen oder Konflikte existieren.

Denn meine Entspannung,

mein Sein

ist davon

unabhängig,

unberührt

und safe.

Beides kann gleichzeitig

in meinem Sein

existieren.

Viele Anteile

in mir,

die ich besuchen kann.

Wenn ich mich entscheide,

kann ich mich entscheiden,

den Teil zu besuchen,

der entspannt

und unabhängig

existiert. Dem

einfach

Dinge

so egal sind,

rein

und unschuldig

und nicht gebunden

an äußere

Ereignisse

und zu verstehen,

mein tiefes

entspannt sein

ist frei

von allen Einflüssen

im Außen.

Ein reiner

Zustand

des Seins

verstärkt

meine Gefühle von Freiheit,

Sicherheit

und Entspannung

und bringt sie

auf ein neues Level.

Und während ich tief einatme

und ausatme ,

vertieft sich in mir

die Erkenntnis:

"Hey,

das ist aber richtig,

richtig cool,

dass ich so tief entspannt sein

kann.

Obwohl es in der Welt

Sorgen, Nöte oder Stress gibt,

kann ich mir dennoch

eine Zeit,

einen Raum

geben,

schenken,

erlauben,

gestatten,

in dem ich sein kann,

was ich möchte.

Und ich möchte jetzt

noch tiefer

loslassen.

Spannungen, die jetzt

keine Rolle spielen,

in diesem Moment

keine Bedeutung für mich haben

aus

meinen Energiekörpern entlassen

in Richtung Erde

ist der natürliche Ausgang

für Spannungen,

die abfließen können,

weil ich mich sicher fühle

in diesem Space,

den ich geschaffen habe.

Diesen Space,

den ich in mir

wieder gefunden habe.

Diesen Space,

den ich mitnehme

überall hin,

überall

wo ich bin

ist dieser Zustand

für mich

erreichbar.

Und überall,

wo es für mich sinnvoll

und sicher ist,

kann ich mir gestatten,

einzutauchen

und meine momentane Entspannung

zu vertiefen.

Und je öfter ich eintauche,

je öfter ich loslasse,

je öfter ich diesen Weg gehe,

diesen Space finde,

desto leichter

wird es,

nicht mehr benötigte

Energiedepots

in meiner Muskulatur zu

finden-Und

sie zurück zu speisen

in den Fluss der Kräfte

wird mir leichter fallen

als je zuvor.

Denn ich lerne

und wachse

und mache Erfahrungen.

Zum Beispiel tiefen

Entspannung

oder tiefen Freude

zu erleben

ist ein Kernzustand,

ein Core State, ein

Seelenzustand,

in dem es nichts

zu tun gibt,

nichts

zu erreichen,

nichts

zu leisten.

Ist eine neue Erfahrung

und gleichzeitig

so alt

wie meine Seele selbst.

Und während diese Worte

tief

in dein System sinken,

hast du jetzt die Wahl.

Wenn es für dich richtig ist,

die Nacht zu begrüßen

und die Entspannung

mitzunehmen

in deinen Schlaf hinein,

kannst du dich jetzt hineingleiten lassen

und meine Stimme

wird leiser

und leiser,

bis sie ganz verschwindet.

Wenn es für dich jedoch Zeit ist

und richtig,

zurückzukehren

in deinen Tag,

dann folge jetzt bitte meiner Stimme.

Eins:

Du kommst langsam

zurück.

Zwei:

Deine Sinne

schärfen sich.

Drei:

Du nimmst alle wichtigen

Erfahrungen

mit

in deinen Alltag.

Vier:

Du spürst

einzelne Körperbereiche

und bewegst sie sanft.

Fünf:

Deine Energie sammelt sich in deiner Mitte,

deinem Zentrum.

Sechs:

Du bist wach und klar.

Sieben:

Du bist cool

und safe.

Acht:

Du bist bereit, den Herausforderungen deines

Lebens

entspannt zu begegnen.

Neun:

Du bist energiegeladener.

Und zehn:

Du bist wieder ganz da.

07 – Glücksbringer Meditation

Diese kleine Hypnotrance ist super,

wenn du mehr glückliche, geniale

Zufälle

und Botschaften deiner Seele in

deinem Leben wünschst.

Und während du

bereits

eine Position suchst und findest,

in der du besonders gut

entspannen

und zuhören kannst,

möchte ich dich bereits

auf eine tiefe

und wichtige Wahrheit,

die dich betrifft,

vorbereiten.

Du bist nicht

ein verlorenes Menschlein, das seine Seele

irgendwo sucht,

sondern du bist

deine Seele,

die eine menschliche Erfahrung macht.

Eine Seele, die unendlich reich ist,

unendlich schön

und die so viele Geschenke

in dein Leben hinein zaubern kann,

wie du als Mensch bereit bist,

anzunehmen.

Anzunehmen,

Räume zu öffnen

für die Geschenke,

die du selbst dir machst,

die das Leben dir

anbietet

in verschiedensten Formen.

Es ist Zeit,

mehr

dieser Formen zu erkennen,

als Geschenk

für dich

bereit,

tiefer einzutauchen.

Richte bitte

jetzt deine Aufmerksamkeit

auf den Fluss

deines Atems

und den Schlag deines Herzens, der dich begleitet.

Und ich bitte dich auch, spüre alle Bereiche

deines Körpers,

die im Kontakt sind

mit dem Untergrund.

Und vielleicht spürst du, wie

dein Sessel, dein Bett,

der Boden, auf dem du liegst oder

was auch immer

mit deinem Körper kommuniziert

und sagt: "Hey,

es ist okay zu entspannen.

Es ist okay, loszulassen.

Es ist okay,

für ein paar Minuten einfach nur

sich schwer werden zu lassen."

Und ich bitte dich nun,

drei tiefe Atemzüge

zu nehmen

und mit jedem Atemzug

dich ein kleines bisschen tiefer

in die Erde sinken zu lassen

.

Denn

die Erde ist deine Freundin,

deine Mutter,

deine Geliebte,

deine Lehrerin.

Und stellt dir so viele

irdische Situationen zur Verfügung,

wie du brauchst

für deinen Lernen, deinen Seelen,

deinen Heilungsweg.

Und wenn du möchtest, kannst du

mit deinem Bewusstsein, deiner Aufmerksamkeit

noch eine weitere Dimension der Erde

entdeckenJe

mehr du im Kontakt bist

mit der Erde,

mit

der Erde,

desto stärker breitet sich

die Atmosphäre

von Sicherheit

und Geborgenheit

in dir,

deinem Körper aus

und vertieft sich noch einmal.

Mit jedem

Atemzug

nimmst du bitte noch drei

tiefe

Atemzüge,

um den Zustand von Sicherheit

noch intensiver

in dir

wahrwerden zu lassen.

Und bist nun bereit,

den Zustand der Empfänglichkeit für Gutes

in dir

nicht nur

herzustellen,

sondern

ihn stärker und weiter und größer

werden zu lassen.

Deine Empfänglichkeit,

deine Glücksfähigkeit

wie eine Blume

zum Erblühen zu bringen.

Und so wie Blumen

Teil der Natur sind,

bist auch du

zu hundert Prozent

Teil der Natur des Universums.

Das ist deine wahre Natur.

Und es ist jetzt Zeit,

künstliche Grenzen,

künstliche Begrenzungen im Kopf

hinfort schmelzen zu lassen.

Begrenzungen deines

Geistes,

die immer noch glauben,

dass du es nicht wert wärest,

nicht würdig wärest,

noch mehr Gutes im Leben zu finden.

Wo auch immer du hingehst,

wo auch immer du bist,

warten

Geschenke,

die du noch nicht einmal kennst,

die dich überraschen wollen,

wenn du bereit bist,

dich überraschen zu lassen.

Unschuldig

wie eine Blume

im Hier und Jetzt

kannst du leichter annehmen.

Und während Begrenzungen

im Glauben denken, fühlen und handeln

hinfort schmelzen,

vertieft sich bereits

deine Entspannung

körperlich,

deine mentale

Entspannung auch

angenehm spürbar

in weitere Bereiche deines Selbst hinein,

für die es besonders wichtig ist,

jetzt in Kontakt zu kommen

mit der Fülle,

der Weite,

dem Reichtum

der wahren Natur

des Lebens.

Für die es wichtig ist,

sich jetzt zu erinnern

an deine wahre Natur,

wird leichter

und leichter.

Und ich bitte dich,

die folgenden

Affirmationen

wie mit einem Echo versehen

in alle Bereiche deines Geistes

auszusenden.

Ja,

ich öffne mich für die Botschaften meiner

Seele. Ja,

ich mache mich bereit,

Geschenke

und glückliche Zufälle

unschuldig anzunehmen.

Ja,

ich wertschätze

und feiere

die Botschaften meiner Seele.

Ja,

ich entdecke mehr und mehr

glückliche Zufälle,

die meinen Lebensflow unterstützen.

Ja,

ich bin bereit, mehr und öfter

Entscheidungen zu treffen,

die mich angenehm kitzeln,

aufregen,

positiv stimmen.

Ich entscheide mich

für den Weg,

der mehr Freude für mich bereithält.

Denn die Freude,

die Ekstase

meiner Seele

kommen zu mir

über die kleinen

genialen Zufälle.

Und über die Empfindungen

von Aufregung,

Freude,

Ekstase,

die ich spüre,

weiß ich,

das war eine Botschaft meiner Seele.

Meine Seele

kommuniziert mit mir,

zeigt mir

über diese wunderschönen

Synchronizitätsphänomene,

dass ich eingebunden

und geborgen bin in ein großes Ganzes.

Safe und connected

mit dem Lebensnetz,

das mich hält

und auch wenn ich es nicht

vom Verstand her

verstehen kann,

ständig

in einem größeren Kontext hält,

Networking betreibt,

für mich

da ist,

für mich

sorgt.

Und auch wenn ich es nicht

verstehe,

gerade

weil ich es nicht verstehe,

sind diese Wunder

überraschend

für meinen

unschuldigen

Geist.

Der lernt

mehr

und mehr

kleine

und große Wunder

in allen

Situationen,

in allen Teilen von mir selbst

und in allen Wesen,

die mir begegnen,

zu entdecken,

ist ein Spiel

meiner Seele.

Ein Spiel

mit mir selbst.

Ein Spiel,

bei dem ich nur gewinnen kann,

wenn ich mitspiele.

Kann ich gewinnen,

wenn ich mitspiele,

bin ich Teil

des großen Netzwerkes des Lebens.

Wenn ich mitspiele,

habe ich Glück.

Wenn ich mitspiele,

kommt das Gute zu mir,

bereichert mich

und zeigt mir:

Hey,

das Leben ist gut,

denn ich bin gut.

Und

je häufiger

ich mich in diesen Zustand

der unschuldigen Empfänglichkeit

hineinbewege,

je öfter ich diese

geführte Meditation höre,

desto leichter fällt es mir,

alte Programme-Die auf

der Illusion von Mangel

und Minderwertigkeit beruhen,

zu ersetzen,

zu überschreiben,

zu recyceln

und die Wahrheit des Lebens

in mir größer werden zu lassen. Die Wahrheit

ist:

Die Natur ist Fülle

und ich bin Natur.

Der Mangel war gestern

und ich bin es wert,

alle wohlwollenden Kräfte des Lebens

einzuladen in meinen Körper, in mein

spirituelles Herz,

in alle Bereiche,

Ecken und Winkel meines Lebens einzuladen,

mein Leben erleuchten zu lassen von diesen

wohlwollenden Kräften.

Von den Engeln der großen Göttin

werden Botschaften

der Heilung

in alle Räume meines Lebens getragen.

Lichtvolle Botschaften

der Fülle

erreichen mich auch in den tiefsten Schichten

meines Seins.

Wenn ich jetzt die Intention

setze,

dies zu wollen,

ist eine Entscheidung,

die ich in jedem Moment meines Lebens

wieder

und wieder vertiefen kann

und werde.

Eine Einladung meines Herzens

an die wohlwollenden Kräfte des Lichtes

und der Liebe,

mir genau die Geschenke zu bringen,

die ich brauche für meinen Weg.

Und mein Bewusstsein zu schärfen,

diese Geschenke auch wahrzunehmen,

zu erkennen,

sie wertzuschätzen und anzunehmen,

schafft Ressourcen

und macht es so viel leichter für mich,

in den Flow,

den Fluss meines Lebens einzutauchen

und Reichtum und Geschenke auch weiterzugeben

an diejenigen um mich herum,

die einen ähnlichen Weg der Heilung gehen.

Macht es noch leichter,

mich tief mit diesem Prinzip der

Natur

zu entspannen,

zu genießen,

Teil dieses großen

und reichen Netzwerkes der Natur zu

sein,

ist die Erfahrung, die ich

mitnehme in meinen Alltag.

Und wenn du die Entspannung

dieser kleinen Hypnotrance

mit in den Schlaf nehmen möchtest,

so ist das völlig in Ordnung.

Und dann kannst du einfach den Klang meiner Stimme

leiser

und leiser werden lassen.

Und das ist okay.

Und wenn du heute noch ein bisschen was vorhast

und aufwachen

und handlungsfähig sein möchtest,

dann kannst du jetzt einfach zurückkommen,

deinen gesamten Körper spüren und sanft bewegen,

kräftig in deinen Unterbauch atmen,

deine Augen wieder öffnen

und ganz präsent

ins Hier und Jetzt zurückkehren.

Und alle Botschaften

dieser Hypnotrance,

dieser Entspannungsreise

mitzunehmen

in deinen Alltag.

Was wird wohl passieren?

Welches Geschenk

wartet bereits auf mich?

