



Meditation

Ich freue mich, dass Sie sich diese Meditation heruntergeladen haben und damit den ersten Schritt gehen, in Ihrem Leben etwas positiv verändern zu möchten.

Diese Meditation ist sehr ressourcenvoll, da sie die Kraft der Gedanken nutzt und dank innerer Erkenntnis eine magische Energie freisetzt. Nehmen Sie sich Zeit und lassen Sie sich innerlich so oft wie möglich auf diese Meditation ein – es lohnt sich.

Setzen Sie sich entspannt hin, schließen Sie die Augen und nehmen Sie die innere Haltung ein, dass die Dinge in Ihrem Leben nicht ‚einfach so‘ passieren, sondern dass sie dazu bestimmt sind, uns Menschen etwas zu lehren. Durch Selbstreflexion können wir aus jeder Situation etwas Positives lernen und finden die Freiheit, selbst zu handeln. [...]

Gehen Sie in sich und nehmen Sie wahr, welcher Gedanke Sie gerade beunruhigt. Spüren Sie hinein in die Situation und in das Gefühl, stellen Sie sich innerlich die **erste Frage** ‚Was ist es, was mich gerade so beunruhigt?‘. [...]

Benennen Sie das ‚ungute Gefühl‘, das Sie wahrnehmen. [...]

Wenn Sie es wissen, dann stellen Sie sich die **zweite Frage**: ‚Wozu brauche ich es? Was bringt es mir? Welchen ‚sekundären‘ Vorteil habe ich dadurch? Was wird dadurch möglich?‘ [...]

Wenn Sie dazu innere Klarheit gefunden haben, dann bezieht sich die **dritte Frage** auf das eigene Tun. Sie lautet: ‚Welches Verhalten, welche Gedanken haben dazu geführt, dass ich dieses beunruhigende Gefühl im Leben habe?‘. [...]

Wenn Sie Antworten gefunden haben und hineingespürt haben, dann kommt nun der angenehmste Teil: Sie bedanken sich für die Lehre, die neu gewonnenen Erkenntnisse und bitten Ihre Seele, neue angenehme Optionen zu entwickeln mit der **vierten Frage**: ‚*Welches alternative Verhalten kann ich anwenden, das mir die gleichen ‚sekundären‘ Vorteile bringt und mir gleichzeitig ein gutes Gefühl gibt?*‘. [...]

Sie werden spüren, dass Sie nach dieser kleinen Meditation, dieser inneren Einkehr zur Selbstreflexion eine befreiende, ressourcenreiche Veränderung in Ihrem Inneren feststellen werden.

Dank des positiven Erkennens eines Vorteils, wird es Ihnen gelingen, störende Muster durch ressourcenreiche Muster in Ihrem Verhalten und Ihren Gedanken zu ersetzen. Viel Freude dabei.

Wenn Sie Fragen haben, Unterstützung wünschen, vertiefende Veränderungsprozesse anstoßen möchten, dann sprechen Sie mich gerne an.

Herzlichst, Ihre Svetlana Gutlin.