

Infos für deine ganz persönliche Meditation

Wie arbeite ich?

Um eine auf dich oder dein Kind zugeschnittene Meditation zu erstellen brauche ich, neben deinem persönlichen Anliegen den Namen, das Alter und im Idealfall ein Foto, auf dem die Augen gut sichtbar sind. So kann ich mich intensiver mit deiner Energie verbinden. Innerhalb von 14 Tagen nach Zahlungseingang folge ich einem inneren Impuls wann der richtige Zeitpunkt ist, um deine Meditation zu schreiben. Ich stelle mich dann als Kanal „Channel“ zur Verfügung, lasse mich führen und mir die Worte für deine Meditation von einer feineren oder auch höheren Ebene durchgeben.

So schließe ich die Augen und verbinde mich atmend zunächst mit meinem Körper, meinem Herzen, meiner Seele, mit der feinstofflichen/geistigen Ebene und natürlich auch mit deinem Energiefeld. Meistens erscheinen mir dann Bilder oder ich höre Worte. Manchmal sehe ich auch einen Film oder nehme Aromen wahr. Auch kann es sein das Farben, Symbole, Affirmationen oder Botschaften aufkommen. Es können sich aber auch Erzengel, aufgestiegene Meister oder andere feinstoffliche Wesen zeigen und etwas mitteilen. Manchmal erscheint auch ein Tier oder ein anderes (geistiges) Wesen und begleitet dich in oder durch die Meditation.

Wie ist mein Ansatz?

Alles, was uns fest erscheint, schwingt und trägt Informationen in sich. Alles, ist Energie, die frei fließen möchte. Neben der grobstofflichen, gibt es auch noch die feinstoffliche Welt die wir jedoch mit unseren normalen Sinnen nicht wahrnehmen und (be-)greifen können. Der Mensch ist von Natur aus ein feinstoffliches, liebendes und leicht schwingendes Energiewesen und alle Schmerzen, ob körperlich oder seelisch, alle Blockaden oder Probleme sind ein Zeichen, dass dein Energiefluss ins Stocken geraten ist, du etwas festhältst oder glaubst was nicht deiner wahren Natur entspricht. Manche Themen bringen wir aus Vorleben mit, andere sind von einer „höheren Ebene“ kriert worden damit wir daran arbeiten, wachsen und hier unser ganzes Potenzial entfalten können. Durch meine Feinfühligkeit ist es mir möglich die Botschaften hinter dem Problem wahrzunehmen und auch mit der geistigen Welt zu kommunizieren. Grundsätzlich besitzt diese Fähigkeit jeder Mensch.



*Du darfst aufgehen wo du zu gemacht hast,
darfst groß werden wo du dich winzig machst.
Du darfst weit werden wo du dich eng gemacht hast,
darfst leicht werden wo du hältst fest eine Last.
Du darfst leuchten wo du dich dunkel machst -
darfst wieder Sein was du vergessen hast.*

© Sarina Falk

Wie lange ist eine persönliche Meditation und wie oft sollte sie angewendet werden?

Eine persönliche Meditation umfasst in der Regel eine Abspieldauer von ca. 20 bis 25 Minuten. Manchmal kann sie aber auch durchaus etwas länger oder, gerade auch bei kleineren Kindern, kürzer sein. Die PDF umfasst zwischen 1,5 und 2 DIN A4 Seiten.

Mit der Meditation sollte natürlich regelmäßig, z.B. täglich oder jeden zweiten Tag und über einen Zeitraum von 3 bis 6 Monaten, gearbeitet werden. Jedoch darfst du in erster Linie auf dich, deinen Körper und dein Gefühl hören, denn das Lesen und Hören der Meditation sollte nicht zur Pflichtveranstaltung werden. Von daher beschäftige dich so intensiv und oft damit wie es dir derzeit möglich ist und wie es dir guttut.

Es kann auch sein, dass du nach einigen Wochen eine Pause machst, weil sich dein Thema verändert hat und die Meditation erst einige Zeit darauf wieder passt. Grundsätzlich kann dich deine persönliche Meditation aber auch über Jahre begleiten.

Für welche Themen eignet sich eine persönliche Meditation?

Es gibt eigentlich kaum einen Bereich wo eine persönliche Meditation nicht nachhaltig und positiv wirken könnte. Du kannst eine Meditation erwerben wenn:

- du dich energielos, erschöpft und träge fühlst.
- du körperliche Schmerzen empfindest (die, je nachdem, keine medizinische Ursache haben).
- du dich innerlich blockiert fühlst.
- dich Ängste und Sorge plagen.
- du dich gerne mehr entfalten und zeigen würdest.
- du wenige oder keinerlei angenehme Gefühle in dir wahrnehmen kannst.
- du dich oft traurig, ohnmächtig und machtlos fühlst.
- du z.B. dein Kind besser verstehen möchtest.
- du dich abgeschnitten oder isoliert fühlst...

Bei Kindern eignet sich eine persönliche Meditation, wenn:

- dein Kind Angst vor bestimmten Dingen hat (z.B. vor dem Kindergarten, der Schule usw.).
- dein Kind vor unbestimmten Dingen Angst hat.
- dein Kind wenig oder keinerlei Selbstvertrauen hat.
- dein Kind oft traurig ist.
- dein Kind nicht gut einschlafen kann.
- sich dein Kind zurückzieht...

Bei Kindern empfehle ich auch gerne die Meditationen regelmäßig gemeinsam zu machen, sofern das dein Kind möchte. Manchmal lösen sich die Probleme wie z.B. Ängste von alleine auf, weil sich in dem Energiefeld deines Kindes etwas verändert, manchmal zeigen sich aber auch während der Meditation neue Einsichten oder Antworten die eine äußere Veränderung z.B. in der Tagesstruktur oder im Miteinander aufzeigen. Es ist auch schön und verbindend sich mit dem Kind darüber auszutauschen was jeder von euch gesehen und gespürt hat. So kann aus dem gemeinsamen Lauschen, Lesen und Fühlen z.B. Ein regelmäßiges Abendritual entstehen.

Wie wirkt eine persönliche Meditation?

In einer persönlichen Meditation geht es darum dir selbst in der Tiefe zu begegnen. Du wirst dir deinen ganz persönlichen, ruhigen Seelenraum erschaffen, indem du eintauchen und ganz für dich da sein kannst. In diesem behüteten Raum werden wir u.a. deinen Gefühlen oder auch deinem inneren Kind begegnen. Denn egal welches Anliegen/Problem du mir schilderst, fast immer liegt ein unangenehmes oder schmerzendes Gefühl oder ein nicht geliebtes und gesehenes inneres Kind unter der Oberfläche.

Bei einer persönlichen Meditation geht es in keinem Fall darum ein Problem oder ein unangenehmes Gefühl schnell wegmachen zu wollen, sondern damit zu sein und zu schauen was es braucht damit es sich transformieren kann. Das kann z.B. bedeuten das der (feinstoffliche) Körper durch den Atem wieder geweitet werden möchte, sodass die Energieblockade abfließen kann oder alte Glaubenssätze bewusst gemacht und durch neue ersetzt werden.

Wenn wir etwas bewusst wahrnehmen und in der Tiefe verstehen, warum es da ist, dann kann es auch gehen. Geduld, Hingabe und Liebe sind die Schlüssel die deinen Zustand längerfristig und nachhaltig verändern werden. Dnn kann sich, wie bei einer Zwiebel, eine dunkle, harte und schmerzende Schicht nach der anderen lösen und mehr und mehr etwas anderes zum Vorschein kommen.

Letztendlich geht es immer darum innerlich wieder weiter, heller und strahlender zu werden und unangenehmes fließen zu lassen. Denn alles was drückt und belastet ist immer eine unsichtbare Blockade welcher wir in einer persönlichen Meditation unsere liebevolle Aufmerksamkeit schenken werden. Denn wenn wir vor etwas Unangenehmen in uns weglaufen, es wegdrücken oder ignorieren, dann taucht es meist irgendwann an einer anderen (Körper-) Stelle wieder auf oder zeigt sich im außen in einer neuen Form.

Eine persönliche Meditation wirkt daher in der Tiefe und somit an der Wurzel des Problems. Es geht nicht ums schnelle wegmachen, sondern um eine bewusste Entfaltung deines Wesens. Denn hinter jeder Blockade verbirgt sich ein Geschenk, ein Teil von dir, den du vergessen oder verdrängt hast. Eigentlich braucht es nicht mehr als einen ruhigen Platz, deinen Atem, Zeit sowie Hingabe und die Bereitschaft in dich zu fühlen!

Informationen zum Gefühle verwandeln erhältst du unter folgendem Link: <http://www.paulas-lesekoerbchen.de/wie-du-unangenehme-gefuehle-verwandeln-kannst/>

Während einer persönlichen Mediation kann es passieren, dass du plötzlich merkst wie deine Energiebahnen wieder zu fließen beginnen. Vielleicht kommen auch Bilder von deiner Kindheit nach oben. Möglich ist auch, dass dich eine tiefe Trauer überkommt und du erst einmal weinen musst. Auch können Schmerzen zunächst schlimmer oder intensiver werden, weil sich die Blockade nun ausdehnt und weitet. Vielleicht erhältst du auch Impulse die dir eine neue Richtung weisen. Möglicherweise fühlst du dich nachhaltig einfach wohler und entspannter in deiner Haut. Es kann auch sein, dass du plötzlich vieles klarer, in einem neuen Licht siehst. Die Wirkungen können vielfältig und unterschiedlich sein und sich mit der Zeit auch verändern.

Deine persönliche Meditation kann dich oder dein Kind also dabei unterstützen:

- innere Blockaden zu lösen
- die Lebensenergie wieder in Fluss zu bringen
- in die Selbstverantwortung zurückzufinden
- mehr Freude und Leichtigkeit zu erfahren

- das innere Licht, welches sowieso immer da ist, wieder ein Stückchen mehr freizulegen
- andere Menschen besser zu verstehen
- weicher und sanfter zu werden
- den Schutzpanzer mehr und mehr abzulegen
- die eigene Kreativität wieder fließen zu lassen
- die inneren Bilder, Träume, Sehnsüchte zu entdecken
- das Selbstvertrauen zu stärken
- sich im eigenen Körper wieder wohl zu fühlen
- die innere Stimme wahrzunehmen
- die eigenen, wahren Bedürfnisse zu spüren...

Eine persönliche Meditation kann dich auf unterschiedlichste Weise darin begleiten dir selbst wieder ein Stückchen näherzukommen und so mehr innere Leichtigkeit, Freiheit, Liebe und Erfüllung zu erfahren.

Gibt es Voraussetzungen, um eine persönliche Meditation zu erwerben?

Du solltest dich zum einen natürlich mit den Inhalten dieses Skripts identifizieren können. Da die Art der Meditation durchaus von der klassischen Meditation, wie wir sie von CDs kennen, abweichen kann brauchst du dann eigentlich nur noch eine große Portion Vertrauen, Offenheit und keine Erwartungen oder in Stein gemeißelte Vorstellungen. Dann kann sich in der Meditation auch wirklich das frei zeigen was gerade dienlich für dich oder dein Kind ist. Schön wäre es auch ein Tagebuch anzulegen und deine Fortschritte festzuhalten. Denn manchmal sehen die ganz anders aus als wie es sich dein Verstand vorstellt. So kannst du nach ein paar Wochen oder Monaten klar feststellen welche Veränderungen stattgefunden haben.

Ist die Meditation für dein Kind, dann wäre es natürlich sinnvoll mit ihm vorher zu besprechen, ob es Freude an so einer Meditation hätte.

Ich bedanke mich ganz herzlich für dein Interesse und freue mich, wenn du dich mit den Inhalten dieses Skriptes identifizieren kannst und dich vielleicht sogar dafür entscheidest, eine persönliche Meditation zu erwerben. Bei weiteren Fragen kontaktiere mich gerne.

Alles Liebe Sarina



Hinweis:

Meine Angebote dienen der Persönlichkeitsentwicklung sowie der inneren Selbst- und Potenzialentfaltung. Meine Arbeit ersetzt keinen Arztbesuch oder therapeutische Behandlung.

Die persönliche Meditation ist nur für Dich und wird somit nicht öffentlich oder für Dritte zur Verfügung gestellt.