

Infos für deine ganz persönliche Meditation

Wie arbeite ich?

Um eine persönliche Meditation für dein Kind zu erstellen brauche ich, neben deinem Anliegen den Namen, das Alter und im Idealfall ein Foto, auf dem die Augen gut sichtbar sind. So kann ich mich intensiver mit dem Energiefeld deines Kindes verbinden. Innerhalb von 14 Tagen nach Zahlungseingang folge ich einem inneren Impuls wann der richtige Zeitpunkt ist, um die Meditation zu schreiben.

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 (Kraft-) Tier oder ein anderes (geistiges) Wesen, welches dein Kind durch die Meditation begleitet.

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“ kreiert 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.

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

Eine persönliche Meditation für Kinder hat je nach Alter in der Regel eine Abspieldauer von ca. 15 bis max. 20 Minuten. Die PDF umfasst zwischen 1,0 und 1,5 DIN A4 Seiten.

Mit der Meditation darf gerne regelmäßig, z.B. täglich oder jeden zweiten Tag und über einen Zeitraum von 3 bis 6 Monaten, gearbeitet werden. Jedoch darf dein Kind in erster Linie auf sich selbst, seinen Körper und seine Gefühle hören, denn das Hören der Meditation sollte nicht zur Pflichtveranstaltung werden.

Es kann auch sein, dass dein Kind mal für einige Wochen eine Pause macht. Grundsätzlich kann die persönliche Meditation dein Kind 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. Sie eignet sich ideal 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 häufig überfordert und gestresst ist.
- dein Kind körperliche Probleme hat.
- dein Kind nicht gut einschlafen kann.
- sich dein Kind zurückzieht...

Bei Kindern empfehle ich 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 sich selbst in der Tiefe zu begegnen. So wird dein Kind seinen ganz persönlichen, ruhigen Seelenraum erschaffen, in den es eintauchen und ganz für sich selbst da sein kann. In diesem behüteten Raum werden wir u.a. unangenehmen Gefühlen begegnen und sie z.B. mit Farben oder Lichtern transformieren.

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. Denn 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 des wahren Wesens. Eigentlich braucht es nicht mehr als einen ruhigen Platz, den Atem, Zeit sowie Hingabe und die Bereitschaft zu fühlen!

Die Wirkungen einer persönlichen Meditation können vielfältig und unterschiedlich sein und sich mit der Zeit auch verändern. Die persönliche Meditation kann dein Kind u.a. also dabei unterstützen:

- innere Blockaden zu lösen
- mutiger zu werden
- Ängste abzubauen
- zu entspannen und innerlich ruhiger zu werden
- sich selbst anzunehmen
- die Lebensenergie in Fluss zu bringen
- mehr Freude und Leichtigkeit zu erfahren
- die eigene Kreativität fließen zu lassen
- das Selbstvertrauen zu stärken
- sich im eigenen Körper kraftvoll und wohl zu fühlen
- die innere Stimme wahrzunehmen
- die eigenen, wahren Bedürfnisse zu spüren und zu äußern...

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 dein Kind ist.

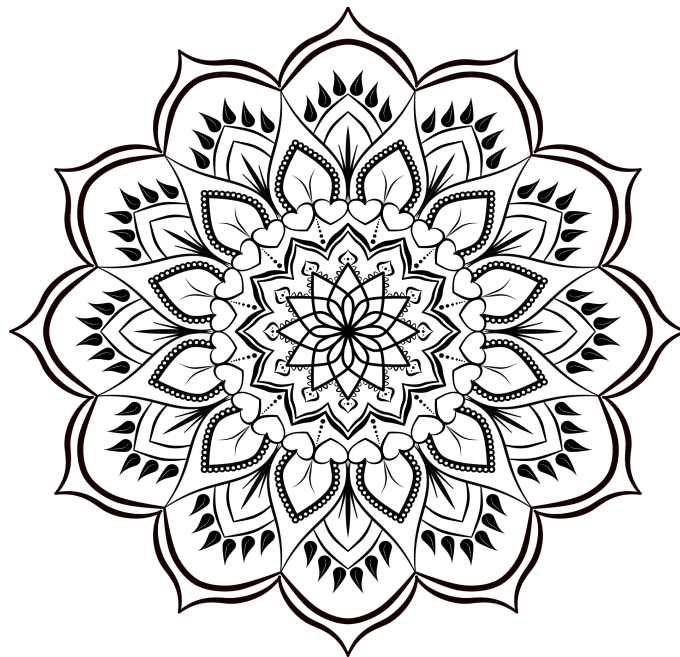
Schön wäre es auch ein Tagebuch anzulegen und die Fortschritte deines Kindes festzuhalten. Denn manchmal sehen die ganz anders aus als wie es sich dein Verstand vorstellt. So kannst du nach ein paar Wochen oder Monaten klar feststellen welche Veränderungen stattgefunden haben. Zudem wäre es durchaus sinnvoll mit deinem Kind 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 für dein Kind zu erwerben.

Kontakt unter:

mail@paulas-lesekoerbchen.de
www.paulas-lesekoerbchen.de

sarinafalk@web.de
www.light-lifecoaching.de



Hinweis:

Meine Angebote dienen der Persönlichkeitsentwicklung sowie der inneren Selbst- und Potenzialentfaltung. Meine Arbeit ersetzt daher keinen Arztbesuch und keine therapeutische Behandlung. Die persönliche Meditation ist nur für Dich und wird somit nicht öffentlich oder für Dritte zur Verfügung gestellt.