



Die Morgenmeditation

„Kühner als das
Unbekannte zu erforschen,
kann es sein,
das Bekannte zu
bezweifeln.“

Alexander von Humboldt


Welchen
Einflüssen sind
wir ausgesetzt?

Warum
unterstützt
die Meditation
bei der
Veränderung?

Was verbirgt sich
hinter der
Morgenmeditation?

Woran liegt es,
dass uns immer
wieder die
gleichen Dinge
passieren?


Wie ist eine
Veränderung
nachhaltig
möglich?



Was verbirgt sich
hinter der
Morgenmeditation?

Die Morgenmeditation

- Gedanken
 - Grundsatz: „Die Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit.“
 - Sprachliche Führung zur Unterstützung der eigenen Gedanken, um das zu erleben, was Dir wichtig ist. So wird eine neue Art des Denkens trainiert.
 - Geist über Materie. Da Du die Gedanken schöpferisch nutzt, um das zu gestalten, was Du Dir wünschst, beeinflusst im Laufe der Zeit, der Geist den Körper.



Was verbirgt sich
hinter der
Morgenmeditation?

Die Morgenmeditation

- Gedanken
 - Grundsatz: „Die Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit.“
 - Sprachliche Führung zur Unterstützung der eigenen Gedanken, um das zu erleben, was Dir wichtig ist. So wird eine neue Art des Denkens trainiert.
 - Geist über Materie. Da Du die Gedanken schöpferisch nutzt, um das zu gestalten, was Du Dir wünschst, beeinflusst im Laufe der Zeit, der Geist den Körper.
- Gefühle
 - Sprachliche Integration von Gefühlen höherer Frequenz wie zum Beispiel: Liebe, Dankbarkeit etc.
 - Erleben dieser Gefühle.
 - Die Formel dafür heißt:
Absicht + höhere Emotion + Wiederholung = Transformation

Was verbirgt sich
hinter der
Morgenmeditation?

Die Morgenmeditation

- Gewohnheiten
 - Bewusst nur 8 Minuten lang, um
 1. gleich morgens und auch
 2. täglich angewandt werden zu können.
 - Regelmäßig angewandt = neue Gewohnheit.
 - Die Visualisierung und das Erleben der Emotionen verankert Deine neue Zukunft neuronal.
- Glaubenssätze
 - Durch die Integration höherer Emotionen und das bewusste Erleben zukünftiger Zustände, verankert das neuronale Netz neue Glaubenssätze.
- Gehirnwellen
 - Die Meditation ist aufgenommen in 432 Hz.
 - Die Musikalische Führung ist so ausgerichtet, dass andere Gehirnfrequenzen aktiviert werden.
 - Integration des inneren als auch des äußeren Fokus.

Warum
unterstützt
die Meditation
bei der
Veränderung?

Zur neuen Art des Seins

Die Unterstützung durch die Morgenmeditation:

- Täglich 8 Minuten für eine neue Art des Denkens
 - neue Art des Seins.
- Integration von höheren Emotionen (Dankbarkeit, Liebe).
- Nutzung des „Raumes der Möglichkeiten“.
- Gestaltung von neuen Optionen in Form von Bild und Gefühl.
- Erleben und Identifikation dieser neuen Optionen.
- Integration neuer Glaubenssätze durch die Erfahrungen.
- Veränderung des bio-chemischen Abbaus von Stresshormonen, Freisetzung von Endorphinen.
- Hebb`sche Regel: „What you fire is what you wire.“
 - Wiederholung führt zur Veränderung.
- Mit diesem neuen Bewusstsein immer mehr den Alltag gestalten.

„Was du heute denkst,
wirst du morgen sein.“

Buddha



Viel Spaß mit Deiner
Morgenmeditation