

Heil-Meditation

Heil-Meditation zur Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte

Diese Heil-Meditation hilft dir, deinen Körper in einen Zustand tiefer Regeneration zu bringen. Idealerweise führst du diese Meditation täglich für 30 Minuten durch.

Sie ist bewusst nicht geführt, sondern du führst sie selbst. So wirst du Schritt für Schritt deine inneren Heilkräfte aktivieren und führen.

Vorbereitung:

- Wähle einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
- Lege dich entspannt auf dein Bett oder eine bequeme Unterlage.
- Optional: Spiele sanfte Heilklänge oder Meditationsmusik zur Unterstützung. Nutze dazu gern die Healing-Sounds.
- Sorge für eine angenehme Stimmung, dimme das Licht und zünde Kerzen an.
- Schalte dein Handy in den Flugmodus oder stelle sicher, dass du nicht gestört wirst.

Das Ziel dieser Meditation ist ein Zustand tiefer Entspannung. Dieser ist am stärksten kurz vor dem Einschlafen, aber achte darauf, nicht einzuschlafen, da dies die Wirkung unterbrechen würde.

Tipp: Falls du zum Einschlafen neigst, stelle dir eine sanfte Erinnerung am Handy, z. B. alle 5 Minuten.

Anleitung zur Heil-Meditation:

1. Atem und Herzschlag fokussieren:

- Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deinen Atem und Herzschlag.
- Lege eine Hand auf dein Brustbein, und die andere unter deinen Buchnabel.
- Atme tief durch die Nase in den Bauch ein, halte den Atem für zwei Sekunden und atme dann langsam durch den leicht geschlossenen Mund aus. Die Ausatmung sollte etwas länger sein als die Einatmung.

- Spüre deinen Herzschlag: Vielleicht nimmst du ihn direkt wahr oder spürst, wie dein Herz auf den Atem reagiert.
- Indem du dich auf deinen Atem und Herzschlag fokussierst, sorgst du für Ruhe und Entspannung in deinem Geist und Körper.

Hinweis: achte darauf, dass bei dieser Meditation sich deine Arme und Beine nicht überkreuzen.

2. Heilkräfte aktivieren:

- Beim Einatmen spreche innerlich: „Ich bin Heilung.“
- Halte kurz den Atem an.
- Beim Ausatmen stelle dir vor, wie diese Energie und die Worte „Ich bin Heilung“ sich in deinen Körper ausbreiten und in jede einzelne Zelle strömen.
- Wiederhole diese Worte mit jedem Atemzug und spüre, wie es dein System entspannt.

Eine Kraftvolle Erweiterung für die Heilmeditation (Geheimtipp):

Stell die Frage, ohne eine Antwort zu wollen: „Wie kann ich noch mehr Heilung für meinen Körper sein.“

Energie folgt der Frage, die keine Antwort möchte. Eine Frage, die wie ein Gebet in das Universum gerichtet ist. Eine Antwort, oder der Verstand, würde die Wirkung limitieren. Lass die Frage wirken.

3. Tiefe Entspannung & Integration:

- Lasse dich in diesen Zustand der vollkommenen Ruhe fallen, fast wie in eine weiche Wolke aus Watte.
- Sollten Gedanken auftauchen, lenke deinen Fokus wieder auf die Worte „Ich bin Heilung.“
- Falls das die Abfolge oder die Atmung dich daran hindert, tiefer zu entspannen, lasse sie los und erlaube dir, einfach zu sein.

Sanftes Beenden der Meditation:

- Nach etwa 30 Minuten kehre langsam ins Hier und Jetzt zurück.
- Öffne sanft deine Augen, bewege vorsichtig deine Finger und Zehen.

- Bleibe noch einen Moment liegen, bevor du aufstehst. Spüre nach, wie sich dein Körper anfühlt, bevor du dich wieder bewegst.

Zusätzliche Tipps:

- Falls du während der Meditation einschläfst, ist das ein Zeichen tiefer Entspannung. Falls du dies vermeiden möchtest, kannst du eine sanfte Erinnerung am Handy oder eine Achtsamkeits-App nutzen.
- Wiederhole die Meditation täglich, um deine Zellen aufatmen zu lassen und deinen Körper in eine tiefgehende Regeneration und Heilung zu führen.
- Damit sie sich gut in den Tagesablauf integrieren lässt, mache sie gern direkt vor dem Schlafengehen oder morgens nach dem Aufwachen.
- Kombiniere die Heilmeditation mit deinem Heilbett, den Healing-Sounds und Healing-Codes.

Einfach machen anstelle versuchen es zu verstehen – Das Leben und Heilung geschieht nicht aus dem Kopf. Die ersten Zellen deines Körpers haben sich geteilt, da gab es keinen Kopf, keinen Gedanken, der das verstehen musste – es geschah. Lass Heilung geschehen, aus der Energie, der Seele die du bist.

Ich wünsche dir viel Freude und heilsame Momente!