

IMAGINATIONEN FÜR MEHR ERFOLG

Begleitende Meditation Für Mehr Erfolg

Was Sie benötigen:

- Ihr Drehbuch für Ihr erfolgreiches Leben
- Wissen, wie Sie die einzelnen Wünsche und Ziele in Bildern sehen
- 20 Minuten, während denen Sie ungestört sind

Gehen Sie sicher, dass Sie während der begleitenden Meditation nicht gestört werden. Sie dauert an die 20 Minuten.

Machen Sie es sich gemütlich. Wenn Ihre Hose oder Ihr Rock eng sind, öffnen Sie ihn. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, auf ein Sofa, auf den Boden oder auf ein Bett mit dem Rücken zum Kopfteil oder der Wand. Sie können sich auch hinlegen. Lassen Sie Ihre Arme auf den Oberschenkeln ruhen. Die Handflächen sollen nach oben gerichtet sein. Legen Sie die Finger der rechten Hand auf die Finger der linken, so dass die Arme und Hände mit dem Oberkörper einen Kreis bilden. Sie können Ihre Arme und Hände auch ganz locker auf Ihren Oberschenkeln gelegt haben.

Wichtig ist, dass Ihr Rücken gerade ist, damit die Chakren in einer Linie sind. Das erlaubt den Fluss zwischen den Chakren. Sie können in der Meditationsposition mit überkreuzten Beinen sitzen. Aber das ist nicht notwendig.

IMAGINATIONEN FÜR MEHR ERFOLG

Sie können Ihren Mund leicht geöffnet haben. Ihre Augen können geschlossen sein oder leicht geöffnet und in einem 45 Grad Winkel nach unten gerichtet sein. Wenn Sie möchten, können Sie eine Kerze anzünden und auf die Flamme schauen. Sie können die begleitende Meditation zu jeder Zeit beenden. Wenn Sie aufstehen, machen Sie das langsam.

Lassen Sie uns mit der begleitenden Meditation beginnen.

Schließen Sie Ihre Augen und machen Sie 3 tiefe lange Atemzüge. Ich werde Sie dabei begleiten. Aber Sie müssen nicht den Rhythmus einhalten, den ich angebe.

Atmen Sie langsam ein – halten Sie den Atem – atmen Sie langsam aus – halten – atmen Sie langsam ein – halten Sie den Atem – atmen Sie langsam aus – halten – atmen Sie langsam ein – halten Sie den Atem – atmen Sie langsam aus.

Atmen Sie jetzt in Ihrem gewohnten Rhythmus.

Sie sind entspannt und eine friedliche Ruhe umgibt Sie. Sie werden nun einen sanften Hügel nach unten gehen. Sie können in warmem Sand von einer Düne nach unten an einen Strand gehen. Oder Sie gehen von einem Hügel, der von einer mit Sonne gewärmten Wiese bewachsen ist, auf ein romantisches Landhaus zu. Oder wählen Sie eine Landschaft, die Sie gerne mögen.

IMAGINATIONEN FÜR MEHR ERFOLG

Gehen Sie den Hügel hinab und machen Sie mit jeder Zahl einen Schritt. Sie werden sich immer entspannter fühlen.

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Alles, was ich jetzt sage, geschieht in Ihrer Vorstellung und Sie sehen es mit Ihrem inneren Auge. In Ihrer Vorstellung ist alles möglich. Niemand sagt Ihnen, was Sie tun müssen oder was Sie nicht tun sollen. Niemand stellt Erwartungen an Sie. Alle Ihre Wünsche sind bereits erfüllt. Alle Ihre Ziele sind erreicht. Sie leben Ihren Traum. Alles, was Sie imaginieren und visualisieren, ist Ihre Wahl.

Imaginieren und sehen Sie einen Strahl von angenehm violett-weißem Licht, das von oben kommt und in Ihr Kronen Chakra fließt. Beobachten Sie, wie das Licht Ihr ganzes Gehirn füllt und Ihren ganzen Kopf. Sie sehen all das mit Ihrem dritten Auge. Das Licht fließt weiter durch den Hals in Ihren Oberkörper, in Ihre Arme, Hände und Finger. Es gibt Ihnen ein Gefühl der Wärme im Bereich Ihres Solar Plexus. Es fließt weiter nach unten in Ihre Beine, Füße und Zehen. Nun ist Ihr ganzer Körper mit violett-weißem Licht gefüllt.

Fühlen Sie, wie angenehm sich das violett-weiße Licht anfühlt. Sie fühlen sich leicht, absolut entspannt und Sie fühlen, dass Ihnen dieses Licht Energie gibt.

Mit jedem Atemzug entweicht Licht, das durch Reinigung Ihres Körpers und Ihres Geists verunreinigt

IMAGINATIONEN FÜR MEHR ERFOLG

wurde, durch Nase und Mund. Unablässig fließt neues reines violett-weißes Licht durch das Kronenchakra in Ihren Körper.

Das reine violett-weiße Licht reinigt Sie von negativen Gedanken, unangenehmen Erinnerungen, destruktiver Geisteshaltung, von Blockaden, Begrenzungen und von Zweifeln. Sie sind erfüllt von Freude und wunderbar positivem Gedankengut.

Sie fühlen sich sehr wohl und so sind Ihre Gedanken positiv. Alles in Ihrem Leben wendet sich zum Guten. Sie sind offen für positive Veränderungen, für Schönheit, Luxus, Liebe, gegenseitiges Verständnis, und für Erfolg in allem, was Sie machen und in allen Bereichen Ihres Lebens.

Sie wissen, dass Ihr Selbstvertrauen sehr stark ist und das violett-weiße Licht verstärkt es weiter. Sie nützen Ihr Selbstvertrauen, um stetig erfolgreicher zu werden.

Was immer Sie beginnen, funktioniert und wird zum Erfolg. Mehr und mehr leben Sie Ihren Traum. Es ist für Sie einfach Ihr Leben ständig weiter zu verbessern und Ihren Lebensstil zu erhöhen. Mit Überzeugung erreichen Sie schnell und einfach Ihr nächstes Ziel. Sehen Sie und nehmen Sie wahr, dass alles, was Sie möchten, bereits da ist.

Sehen Sie, dass Sie Ihr berufliches Ziel erreicht haben und freuen Sie sich darüber.

IMAGINATIONEN FÜR MEHR ERFOLG

Sehen Sie, dass Sie in Ihrem Traumhaus wohnen und freuen Sie sich darüber.

Sehen Sie, wie Sie mit Ihrem Traumauto fahren und freuen Sie sich darüber.

Sehen Sie sich von Menschen umgeben, die Sie lieben und die Ihnen wichtig sind. Einen liebevollen Partner, Ihre Familie und Freunde.

Sehen Sie sich auf einer Flugreise in der ersten Klasse und sehen Sie wie Sie in ein Hotel der Luxusklasse einchecken.

Werden Sie sich bewusst, wie glücklich Sie sind.

Mit jedem Moment in dem das violett-weiße Licht in und durch Ihren Körper fließt, fühlen Sie sich wohler, glücklicher und erfolgreicher. Sehr erfolgreich.

Sehen Sie nun wie das violett-weiße Licht von Ihnen ausstrahlt. Es strahlt in alle Richtungen. Diese Ausstrahlung bleibt auch nachdem Sie diese Meditation beendet haben. Jeder, der in Ihre Nähe kommt, fühlt Ihre angenehme Ausstrahlung und fühlt sich wohler und glücklicher. Sie werden bewundert dafür, dass Sie in allen Bereichen Ihres Lebens erfolgreich sind.

Das violett-weiße Licht, das stetig durch Ihr Kronenchakra in und durch Ihren Körper fließt, hat

IMAGINATIONEN FÜR MEHR ERFOLG

magische Kräfte. Diese magische Kraft wird Teil von Ihnen. Wann immer Sie diese Meditation wiederholen, erhöht sich diese magische Kraft. Und diese magische Kraft wird Sie und Ihr Leben auf positive und wunderbare Weise ständig nach Ihren Wünschen verändern und beeinflussen.

Sie sind nun für alles offen, was Ihnen das Leben bietet. Sie werden Möglichkeiten erkennen und wissen, wie Sie davon profitieren.

Leben Sie nun in Ihrer Vorstellung für einige Minuten lang in Ihrem Traumleben. Malen Sie es sich so schön als möglich aus. Denken Sie daran, dass in Ihrer Vorstellung alles möglich ist.

Beenden Sie Ihre Imagination.

Sie können nun Ihre Augen öffnen. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und atmen Sie schnell aus. Recken und strecken Sie sich. Wenn Sie aufstehen, tun Sie das langsam.

Genießen Sie den Tag und genießen Sie Ihre Erfolge und Ihr Leben.

Das war eine begleitende Meditation von [Dr. Christa Herzog](#).