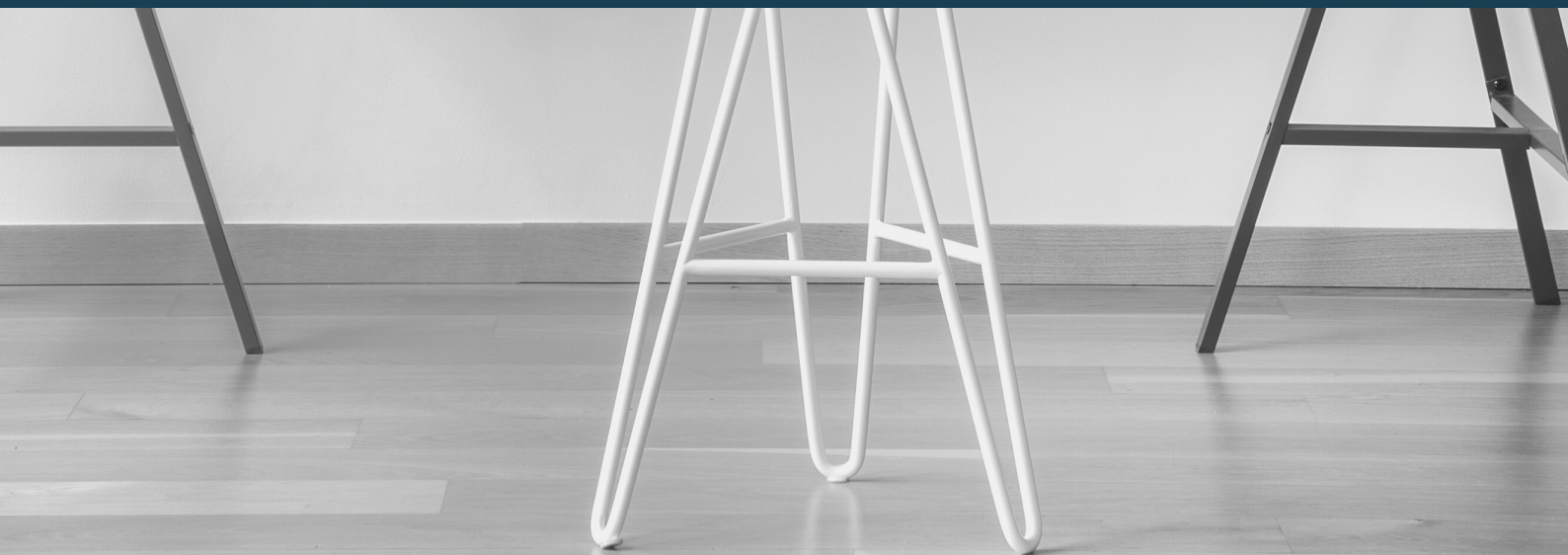


KOHÄRENZ HERSTELLEN

“Alles ist Energie, gleiche dich der Frequenz der Realität an die du möchtest und du kreierst diese Realität. Das ist keine Philosophie. Das ist Physik.”

Albert Einstein



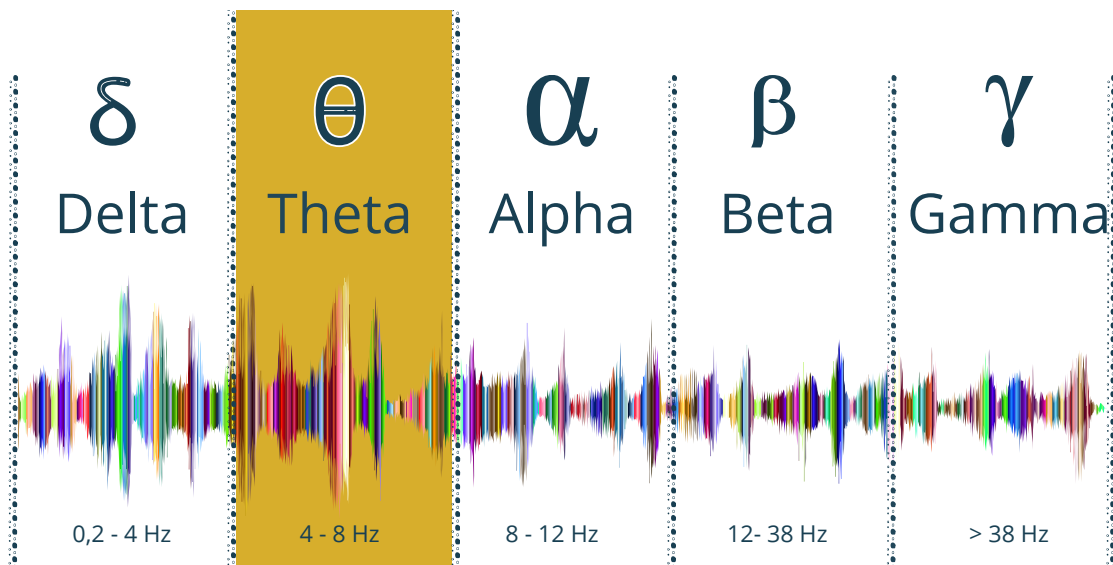


GANZHEIT FÜHLEN

EMOTIONEN UND INTENTIONEN VERBINDEN

Wir gehen nun immer mehr dazu über, alles mit allem zu einer Ganzheit zu verbinden. Dies gelingt besonders gut in der Theta Frequenz. Unser Gehirn schwingt sich auf diese Frequenz ein, wenn man immer wieder seine Gedanken ins JETZT holt.

FREQUENZEN



Energie hilft uns, die gewünschten Veränderungen im Alltag umsetzen zu können. Da die Energie unserer Aufmerksamkeit folgt, ist es weiterhin wichtig, das Bewusstsein auf Gedanken und Emotionen zu trainieren. Unser Unterbewusstsein ist dafür eine unverzichtbare Stütze. Wir erreichen es am einfachsten im sogenannten Theta-Frequenz-Bereich. Ein Bereich, in dem man vom Wachzustand in den Schlaf wechselt. Hier steht das Tor zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein weit offen. Unsere Ziele und Pläne, die wir uns vorgenommen haben, können durch unsere **mindmedi**-Vorarbeit aus Teil 1 und 2 mit Gedanken und Emotionen durch eine Art von Intension mit unserem Unterbewusstsein synchronisiert werden.



Hole dafür einfach immer wieder deine Gedanken ins JETZT zurück. Nutze deinen Atem als Anker, um immer länger im JETZT bleiben zu können.

WIE BLEIBST DU IM GEGENWÄRTIGEN MOMENT?

- Höre die **mindmedi** an einem ruhigen Ort und schirme dich mit den Kopfhörern ab.
- Der Zeitpunkt muss zu deinem Leben passen. Viele Kursteilnehmer legen die **mindmedi** zwischen Aufstehen und Morgentoilette.
- Achte darauf, aufrecht zu sitzen, damit du nicht einschläfst.
- Die **mindmedi** nicht im Bett oder auf dem Sofa durchführen. Lieber auf dem Boden oder auf einem Stuhl oder einem Meditationskissen/ -bänkchen.
- Richte deinen Fokus auf den Raum den du einnimmst oder auf die unendliche Schwärze.
- Lasse die Welt um dich los und richte deine Gedanken weg von deinem Körper.
- Vielleicht kannst du dir ein unsichtbares, in tiefer Schwärze gelegenes Feld/ Matrix vorstellen, mit dem sich dein Geist verbindet.
- Alles hängt mit allem zusammen und du klinkst dich körperlos als Teil dieser Ganzheit ins Feld ein.

Dankbarkeit Freiheit
Neugier Freude Gelassenheit
Wertschätzung Liebe

HÖHERE EMOTIONEN VERBINDEN UNS

Es ist spannend zu beobachten, wie unterschiedlich Menschen sich ihre ersehnten Zustände emotional vorstellen. Gerade am Anfang, wenn es darum geht die jeweiligen Emotionen vorwegzunehmen, tun sich nicht wenige Teilnehmer schwer, diese Gefühle zu erzeugen.

Je mehr sich jedoch die angestrebten Veränderungen einstellen, umso erstaunlicher ist es, dass es Emotionen gibt, die besonders häufig in diesen Zuständen empfunden werden. Sie verdichten sich zu den sogenannten **höheren Emotionen**. Daher empfehlen wir als eine Art „Abkürzung“ direkt damit zu starten, sich den höheren Emotionen zuzuwenden und zu versuchen **Freude, Liebe** oder **Dankbarkeit** zu empfinden. Sie holen uns aus unbewussten Gedanken und Programmen heraus, in denen wir feststecken.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass diese höheren Emotionen sogar unser Immunsystem stärken und unsere Biochemie positiv verändern. Daher werden wir in der **mindmedi** darauf hinarbeiten, dass du Dankbarkeit, Wertschätzung, Freude, Freiheit und Liebe empfindest.

Solche Emotionen bringen uns in eine kohärente Schwingung, verbinden uns und schenken Energie. Du konditionierst mit deinen höheren Emotionen deinen Körper auf deine neue Wirklichkeit. Dein Körper wird glauben, sie findet bereits statt, weil er nicht unterscheiden kann, ob du diese Emotionen gerade tatsächlich durchlebst oder sie deiner Vorstellung entspringen.



VERLETZLICHKEIT



KÖRPERSPRACHE



ÄTHERISCHE ÖLE

VERSTÄRKER

Wir erleben immer wieder Teilnehmer, die frustriert sind, wenn sie keinen guten Tag erwischen. Es ist jedoch ganz normal, gute und schlechte neuronale Trainings zu haben. Auch wenn man schon lange übt, solche Tage gehören dazu.

Menschen tun sich unterschiedlich schwer im JETZT mit ihren Gedanken zu bleiben und sich zu versenken. Oder Sie haben Probleme, Emotionen allein aufgrund ihrer Vorstellungskraft zu empfinden. Und manche können nicht gleich von Anfang an ehrlich zu sich selbst sein oder sich Dinge eingestehen, die sie eigentlich schon tief in ihrem Inneren wissen.

IN SOLCHEN FÄLLEN EMPFEHLEN WIR MIT VERSTÄRKERN ZU ARBEITEN.

Wenn man beispielsweise nicht weiter kommt und Veränderungen nicht eintreten, dann lohnt es sich einmal zu überprüfen, ob man bereit ist, die Konsequenzen zu tragen, die mit Veränderungen einhergehen. Wir verlinken im Bereich **Verletzlichkeit** auf einen untertitelten und millionenfach geklickten Vortrag von Brené Brown. Sie fand heraus, dass Menschen, die sich „verletzlich machen“, (beispielsweise als Erster sagen: „Ich liebe Dich!“), die glücklicheren Menschen sind. Menschen, die „aus vollem Herzen leben“, gehen immer das Risiko ein, verletzt zu werden.

Manche können nicht so gut Emotionen erzeugen. Oder ihnen fehlt die Energie für Veränderung. Hier kann **Körpersprache** enorm helfen. Bewusst Lächeln, wenn man allein ist. Aufrecht, mit geradem Rücken sitzen. Die Arme nach oben reißen. Die Körpersprache nimmt sofort Einfluss auf unsere Emotionen und unser Befinden. Amy Cuddy geht soweit zu sagen, „unsere Körpersprache beeinflusst wer wir sind“. Das untertitelte Video ihres viel beachteten TED Vortrags haben wir ebenfalls verlinkt.

Wer an seiner Konzentration oder an seinen Emotionen arbeiten möchte, dem raten wir reine **ätherische Öle** zu probieren. Sie erleichtern die Energie- und Frequenzarbeit und sind unsere schnelle und pragmatische Lösung, um sich besser Versenken zu können. Sie unterstützen außerdem die Trainingsdisziplin und helfen die Energie über den Tag aufrecht zu halten.





BEI STRESS GEHT GAR NICHTS

Wichtig ist zu erkennen, ob der Körper unter Stress steht. Denn wenn man gestresst ist, dann stehen keine Kapazitäten für Veränderungen zur Verfügung.

NOTIERE DIR SITUATIONEN, DIE DICH FRUSTRIEREN UND DIE IMMER WIEDER AUFTAUCHEN. NOTIERE DANN DIE GEFÜHLE, DIE DIR IN DIESEM ZUSTAND HOCHKOMMEN.
