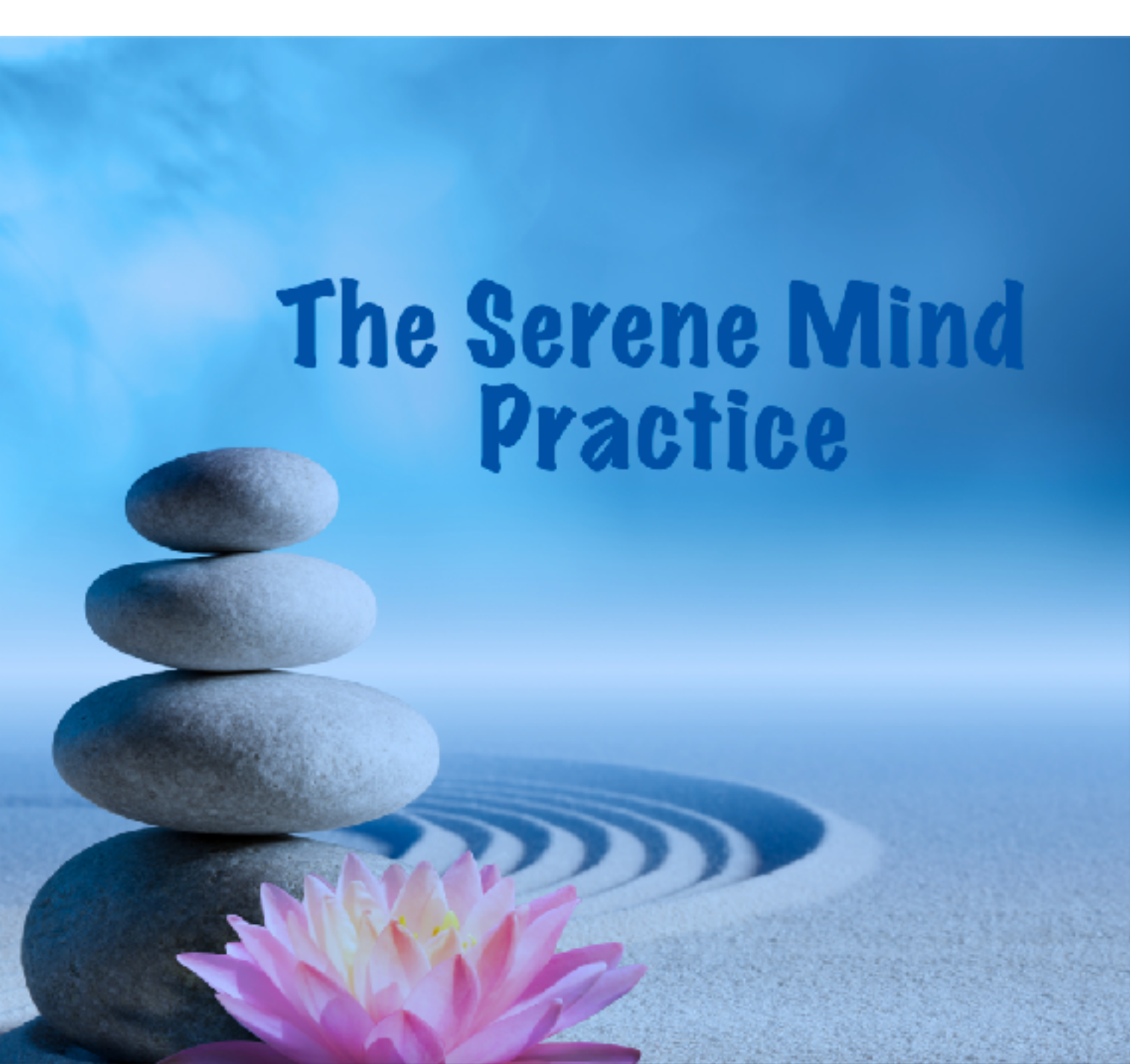




The Serene Mind Practice

Eine kraftvolle
Übung für einen
schönen inneren
Zustand

Stell dir vor, wie reich dein Leben sein könnte, wenn es von einem schönen inneren Zustand und grenzenlosen Bewusstsein genährt wird. Es wäre tatsächlich magisch und voller unendlicher Möglichkeiten. Deine Beziehungen wären voller herzlicher Verbundenheit, du bist erfüllt von deinen Leistungen und voller intuitiver Führungsqualität.

Die „Serene Mind Übung“ ist eine einfache, aber sehr effektive Meditation, die dir dabei hilft, in Frieden einzutauchen, wann immer du dich in deinem eigenen inneren Zustand „begrenzt“ fühlst. Du kannst es überall und jederzeit anwenden. Es dauert nur 3 Minuten.





Schritt 1

werde ruhig

Schritt 2

nimm 3 tiefe und ganze bewusste Atemzüge in deinen Bauch

Schritt 3

beobachte dein Denken und erkenne die exakte Emotion die in dir aufsteigt

Schritt 4

beobachte die Quelle deiner Gedankenprozesse - entspringen sie aus der Vergangenheit oder projizieren sie sich auf die Zukunft ?
....oder bist du jetzt im Jetzt ?

Schritt 5

Stell dir eine kleine Flamme oder Licht in der Mitte deiner Augenbrauen vor und beobachte, wie sie in die Mitte deines Kopfes wandert. Du siehst, wie dieses Licht die Leere vollkommen ausfüllt.

