Meditation – einmal anders – einfach und dynamisch

Hallo liebe Leser,

das Thema Meditation interessiert mich schon seit vielen Jahren. Allerdings bin ich regelmäßig bei der traditionellen Art der fernöstlichen Meditation immer wieder an meine Grenzen gestoßen. Es ist einfach nicht mein Ding eine Stunde oder länger still zu sitzen, meinen Atem zu beobachten, meine Gedanken zur Ruhe zu bringen, in mich hineinzuhören usw. Dazu bin ich einfach zu kopflastig. Vielleicht geht es Ihnen ja auch so.

Vor einigen Wochen bin ich im Rahmen eines Kurses im UltraMindSystem auf die 6-Phasen-Meditation von Vishan Lakhiani gestoßen. Ich bin fasziniert von dieser Art der dynamischen Meditation, sodass ich Ihnen diese heute gerne kurz vorstellen möchte.

Die Sechs-Phasen-Meditation ist eine geführte Meditationstechnik, die auf der Grundlage wissenschaftlicher Konzepte für vielbeschäftigte Unternehmer, Führungskräfte, Menschen mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) und kopflastigen Menschen entwickelt wurde.

Diese Meditation verbessert nicht nur Ihre Gehirnleistung und Ihren emotionalen Zustand erheblich, sondern transformiert Sie vollständig - sowohl bewusst als auch unbewusst. Es geht nicht darum, den Geist zu klären, es geht darum, den Geist zu engagieren und Fülle in jedem Aspekt Ihres Lebens zu manifestieren.

In dieser Meditation werden Sie durch kreative Visualisierungen, Gedankenübungen und die folgenden sechs Phasen geführt, um Ihr Leben zu verbessern:

1. Verbindung
2. Dankbarkeit
3. Freiheit von negativen Anklagen / Vergebung
4. Kreative Visualisierung
5. Positive Absichten für den Tag
6. Segen

Die 6-Phasen-Meditation sollte idealerweise am Morgen in etwa 15 bis 20 Minuten durchgeführt werden. Auf YouTube finden Sie zahlreiche Videos, in denen Sie durch die sechs Phasen geführt werden. Die tägliche Praxis wird Ihnen auf lange Sicht zu einer deutlichen Verbesserung in Ihrem Leben und zu unvorstellbaren Resultaten verhelfen.

Ulrich Kern * Coaching & Mentaltraining * Hauptstraße 19 * 63768 Hösbach
Mobil: 0177 / 256 31 69 * Tel/Fax: 0 60 21 / 901 55 20
Internet: www.ulrichkern.de * E-Mail: info@ulrichkern.de

Falls Sie noch keine Meditationspraxis haben sollten oder das Gefühl haben, bei anderen Techniken gescheitert zu sein, dann empfehle ich Ihnen die 6-Phase-Meditation einfach einmal auszuprobieren.

In diesem Sinne wünsche Ich Ihnen einen guten Start in die neue Woche und eine erfolgreiche Zeit bis zum nächsten Newsletter im Oktober.

Herzliche Grüße

Ulrich Kern

Ulrich Kern * Coaching & Mentaltraining * Hauptstraße 19 * 63768 Hösbach
Mobil: 0177 / 256 31 69 * Tel/Fax: 0 60 21 / 901 55 20
Internet: www.ulrichkern.de * E-Mail: info@ulrichkern.de