



THE HOUR OF POWER

Eine 13-stufige Erlaubnisschein-Meditation, die dazu beitragen soll, inneren Frieden zu kristallisieren

Jede Anweisung ruft einen anderen Seinszustand hervor. Konzentriere Dich 5 Minuten lang auf jede Aussage und wechsele dann zur nächsten Aussage. Du kannst jede Aussage die gesamten 5 Minuten lang wiederholen, nur einmal oder beliebig oft dazwischen. Du kannst sie laut oder innerlich zu Dir selbst sagen, wenn Du möchtest. Deine Augen können offen sein, auf eine Uhr schauen oder geschlossen sein, das ist Dir überlassen. Es ist Dein Erlaubnisschein, lass Dich von Deiner Vorstellungskraft leiten.

1. Bereite Dich in den ersten fünf Minuten einfach darauf vor, zu beginnen.
Werde ruhig, still und entspannt. Lass die Sorgen des Tages los. Atme leicht und tief.
2. Wiederhole: „Ich bin, wer ich bin aus einem bestimmten Grund“.
3. Wiederhole: „Kein Beharren, kein Widerstand“.
4. Wiederhole: „In meinem Kern bin ich ein unzerstörbares Wesen.“
5. Wiederhole: „Vergangenheit und Zukunft sind Illusionen; es gibt nur jetzt.“
6. Wiederhole: „Alles geschieht im perfekten Timing. Ich werde nichts verpassen.“
7. Wiederhole: „Mein Leben gehört mir. Niemand kann es für mich leben.“
8. Wiederhole: „Ich werde bedingungslos von der Schöpfung unterstützt.“
9. Wiederhole: „Ich bin ein Ausdruck der Natur.“
10. Wiederhole: „Ich habe immer genau das, was ich brauche.“
11. Wiederhole: „Ich gebe und empfangen Freude, Liebe und Mitgefühl.“
12. Wiederhole: „Mein Leben ist eine synchrone Orchestrierung.“
13. Wiederhole: „Ich kann frei wählen.“