



Meditation zur Drehscheibe Deines Glück's



www.reginamusch.de

www.re-mu.de

- Schließe Deine Augen und komme ganz zur Ruhe.
- Du spürst und fühlst, dass Du Dich jetzt auf einer wunderschönen grünen Wiese befindest.
- Mit Deinen Händen streichst Du über das feuchte Gras.
- Alles um Dich herum ist entspannt, angenehm und voller Freude.
- Atme tief ein- und tief aus.
- Langsam merkst Du, dass es an der Zeit wird auf der Wiese im Schneidersitz Platz zu nehmen.
- Ganz entspannt legst Du Deine Hände mit geöffneten Handinnenflächen auf Deine Oberschenkel.
- Genieße es und schaue Dich um.
- Voller Freude kannst du erkennen, dass entweder vom Himmel herunter eine weiße Feder auf Dich zukommt oder eine weiße Feder vor Dir zu sehen ist.
- Nimm sie in Deine Hände und schließe Deine Finger.
- Spüre und genieße den Zauber der Veränderung, den diese Feder für Dich mitgebracht hat.

- Du spürst und fühlst vor Deinem inneren Auge, dass Du Dich jetzt auf einem Weg befindest.
- Auf diesem Weg siehst Du einen großen Gartenzaun und eine Eingangstüre mit dem Schild: Zutritt verboten.
- Du läufst auf diesen Zaun zu.
- Mit jedem Schritt, den Du näher kommst kannst Du klar und deutlich erkennen, dass am linken Gartenzaun wunderschöne Pfeile zu sehen sind. Viele von ihnen haben eine Innschrift.
- Auf der rechten Seite entdeckst Du die dazugehörigen Bögen. Unikate auf die, die Pfeile abgestimmt sind.
- Gehe nun auf die linke Seite und suche Dir zuerst einen Pfeil heraus.
- Nimm ihn in Deine Hand und gehe dann auf die rechte Seite um den Bogen dazu abzuholen.
- Lass Dich von Deiner inneren Stimme führen und leiten, welcher Pfeil und welcher Bogen heute für Dich der RICHTIGE ist.
- Hast Du Pfeil und Bogen in Deinen Händen - so gehe zur Eingangstüre.
- Öffne diese Türe, schreite hindurch und bleibe stehen.
- Du kannst einen sehr langen Weg erkennen.
- Schaue genau hin.
- Voller Erstaunen wirst Du sehen, dass auf diesem Weg die "Drehscheibe Deines Glück's" auf Dich wartet.
- Nimm Deinen Pfeil und Deinen Bogen und schieße auf diese wunderbare Drehscheibe.
- Sobald der Pfeil sich auf den Weg macht wirst Du eine Veränderung auf Deiner Insel erkennen können.
- Genieße es und lass uns alle daran teilhaben, was sich für Dich verändert hat.
- Vielleicht fühlst Du Dich freier und kannst tiefer ein - und ausatmen.
- Vielleicht genießt Du eine ganzheitliche Entspannung.
- Vielleicht erhältst Du eine kleine Botschaft
- Vielleicht sind jetzt viele Blumen, Tiere oder Pflanzen auf Deiner Wiese zu sehen.
- Genieße es solange, bis alles um Dich herum hell geworden ist und Deine Insel sich vor Deinem inneren Auge für heute auflöst.

- Öffne Deine Augen und komme wieder ganz in Deinem Raum an.

