



Meditation zur Regeneration & Vitalisierung Deines Körper - Geist - Systems.



www.reginamusch.de
www.re-mu.de

- Schließe Deine Augen und komme ganz zur Ruhe.
- Vor Deinem inneren Auge taucht ein großer Gartenzaun auf.
- Öffne das Gartentor. Betrete Deine Insel der Regeneration, Vitalisierung und Erholung. Schau Dich um.
- Vermutlich kannst Du Bäume erkennen, die kleine Knospen haben - weil in Deinem Leben sich etwas entfalten möchte.
- Vielleicht kannst Du Bäume sehen, deren Äste bis auf den Boden hängen - weil die Belastung zu groß ist.
- Wahrscheinlich kannst Du Bäume erkennen, deren Früchte „verfault“ sind - weil etwas gehen möchte.
- Evtl. kannst Du junge Pflanzen entdecken, die ganz frisch aus dem Boden heraus ragen.
- Schau Dir Deine Pflanzen und Deine Bäume ganz genau an.
- Einiger dieser Bäume haben für Dich eine Nachricht mitgebracht.
- Ist heute eine Botschaft für Dich da, so lässt sich entweder ein Türchen am Stamm öffnen, um diese Botschaft heraus zu nehmen oder eine Nachricht ist am Stamm befestigt.
- Ist keine Nachricht da - so wirst Du vermutlich zu einem anderen Zeitpunkt etwas erkennen können.
- Hast Du alle Bäume entdeckt so taucht vor Deinem inneren Auge ein wunderschönes „Bewässerungs-Häuschen“ für Deine Pflanzen auf.
- Gehe in dieses Glas-Häuschen hinein. Es bietet Dir Sicherheit und Schutz.
- Im Innenraum befindet sich eine Wasserquelle, die mit Deinen Bäumen & Pflanzen verbunden ist.
- Öffne den Wasserhahn. Lass die Wasserquelle solange fließen bis sie von alleine aufhört.
- Vermutlich kannst Du hören, erkennen oder sehen, dass die faulen Früchte von den Bäumen fallen, morsche Äste abbrechen oder ähnliches. Vielleicht kannst Du erkennen, dass Knospen zum Blühen beginnen. Vielleicht entdeckst Du eine Erleichterung & Entgiftung an Dir, weil NEUES erblüht und ALTES von Dir gehen kann.
- Ist die Wasserquelle für heute versiegelt öffnet sich für Dich eine weitere Türe in Deinem Häuschen.
- Was auf Dich wartet, erkennst Du, wenn Du Deine Kleidung in den Korb der Reinigung gegeben hast.
- Gehe durch diese Türe.
- Empfangen wirst Du von einem wunderschönen, warmen und geborgen Regen, der Dich entgiftet, reinigt, befreit und Dir Leichtigkeit mitgebracht hat.
- Genieße es! Laufe durch diesen Regen bis Du vor Deinem inneren Augen Deine „Wohlfühl-Liege“ entdecken kannst.
- Gehe auf diese Liege zu. Trockne Dich mit dem Handtuch ab. Ziehe Deine neuen Kleidungsstücke an, die auf der Liege auf Dich warten.
- Lege Dich ganz entspannt hin und trinke Schluck für Schluck Deinen Cocktail der „Erholung und Vitalisierung“.
- Mit jedem Schluck kannst Du die Leichtigkeit, die Freude, die Entgiftung & die Erholung spüren, die Dein Cocktail für Dich und Deinen Körper mitgebracht hat.
- Erhole Dich und genieße ganz entspannt die Veränderung um Dich herum.
- Vielleicht hast Du das Gefühl, dass Du leichter geworden bist - weil Dein Körper sich entgiftet hat.
- Wahrscheinlich sind neue Pflanzen da, weil etwas SCHÖNES auf Dich wartet. Vermutlich kannst Du den frischen Duft der Pflanzen riechen, Deine Veränderungen der Bäume sehen, Tiere erkennen & die Fröhlichkeit spüren.
- Genieße diese Veränderung in vollen Zügen. Ist der richtige Zeitpunkt für Dich gekommen, wirst Du ein Erlebnis erkennen können, das wichtig ist für Dich und Dein Leben.
- Dies können tolle Begegnungen sein oder eine Erfahrung, die aus Deinem Leben gehen möchte.
- Bleibe solange auf Deiner Liege liegen bis alles um Dich herum hell geworden ist. Deine Insel löst sich von selber auf und freut sich auf ein Wiedersehen.
- Mit jeder Reise kannst Du andere Dinge entdecken, verabschieden und genießen.

