

Tägliche Ausrichtung über Deinen Herz-Raum

Morgendämmerung - Nacht und Tag reichen sich die Hand und die Gegensätze sind für einen Augenblick aufgehoben:



*Die schönste Tageszeit -Morgendämmerung;
Die Nacht liegt noch in der Luft und der Tag
zieht erst langsam herauf. Finsternis und Licht
überlagern sich noch und der Mensch kann für
einige Augenblicke, so er will, so er darauf
achtet, spüren, dass all das, was ihm im Leben
als Kontrast erscheint, Dunkelheit und Licht,
nichts weiter als zwei Aspekte ein und derselben
Sache sind.*

So gelingt Dir die Herzöffnung am Morgen:

1. Beim Aufwachen nimm wahr, wie Dein Körper sich ins Wachbewusstsein hineinbewegt.
2. Halte noch direkt im Liegen inne, spüre den Übergang und begrüße Dein Innerstes, indem Du beide Hände auf Dein Herzzentrum, auf Dein Brustbein legst.
3. Erfasse die Flocken Deiner Träume und sei einen Moment damit.
4. Du in Deiner Wahrnehmung in diesem sensiblen Übergangsgeschehen bist das Wichtigste an diesem Morgen.
5. Begib Dich zur Morgenreinigung Deines Körpers.
6. Zelebriere den Beginn des Tages und spüre Deine morgendliche Energie für den Tag.
7. Zu Deiner Morgenmeditation vor dem Start in den Tag setze Dich an einen stillen Ort und atme rhythmisch und ruhig.
8. Nimm alle Körperimpulse und Gefühle, so wie auch zuvor die Träume und die Gedanken, die sich vielleicht nun aufdrängen, ohne Bewertung wahr – Du brauchst nichts zu verändern. Gehe lediglich in den inneren Zeugen - schaue, höre, spüre. Öffne Dich für den Fokus auf das Wahre, Schöne und Gute.
9. Lege beide Hände intuitiv auf die Vorderseite deines Körpers und lass die Energie zwischen den Händen strömen – diese Verbindung ist Dein Heilgriff für Deine Ausrichtung auf diesen heutigen Tag in Deinem kostbaren Leben.
10. Lass` dann gänzlich los. Sitze entspannt. Wunderbar regenerierend und heilsam ist es nun, in die stillen Räume zwischen den Gedanken einzutauchen darin zu sein, solange Du kannst und möchtest.
11. Vor Deiner Rückkehr ins Wachbewusstsein bitte um Chancen, heute etwas für Dich lernen zu können. Dann schließe die Meditation ab, indem Du Deine Hände noch einmal auf Dein Herz Chakra legst.
12. Gib Dank ins Universum für die Dich unterstützenden Wirkkräfte in Deinem Leben. Diese gibt es! Starte dann in den Tag mit all seinen neuen Impulsen.

© Birgit Sinn

Disclaimer und Hinweise

Alle Informationen in dieser Anleitung wurden mit viel Sorgfalt und Liebe und Sorgfalt erstellt und unterliegen dem Urheberrecht. Alle Rechte werden vorbehalten. Die unerlaubte Verwendung, Wiedergabe oder Reproduktion von Inhalt, auch auszugsweise, ist untersagt. Bitte wenden Sie sich wegen einer Erlaubnis zur Nutzung des Inhaltes an die Herausgeberin.

Es kann für die Vollständigkeit und Richtigkeit keine Gewähr übernommen werden. Ebenso ist jegliche Haftung für eventuelle Schäden in Zusammenhang mit der Nutzung des eBooks ausgeschlossen.

GRATIS-Newsletter abonnieren

Wollen Sie wertvolle Impulse für Ihren persönlichen Weg sowie Informationen über die Seminare und Reisen erhalten? Dann melden Sie sich gerne zu meinem Newsletter an, den ich gelegentlich versende (ca. 4 – 5 Mal jährlich):

<https://www.birgitsinn.de/newsletter>

Ihre Daten sind bei mir sicher und Sie können sich jederzeit wieder per Klick über einen Link in jedem Newsletter abmelden.

Die Datenschutzerklärung finden Sie unter:

<https://www.birgitsinn.de/datenschutzerklaerung>

Ich freue mich, mit Ihnen in Kontakt zu kommen.

Herzliche Grüße

Birgit Sinn