

Stufe 1:



Versetzen Sie sich geistig an einen Ort, der für Sie **Ruhe und Harmonie** symbolisiert. Ein Urlaubsort oder Waldstück, eine Wiese oder ein Sonnenuntergang ...

Dadurch setzen Sie einen geistigen Puffer zwischen sich und auftauchende Ängste.

Stufe 2:



Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben aussähe, wenn Ihr **Problem bereits gelöst** wäre.

Wer wären Sie dann?
Wie würden Sie sich fühlen?

In dieser Stufe suchen Sie **nicht** nach einer Lösung; Sie begeben sich in das Gefühl, das Sie hätten, wenn das Problem bereits zufriedenstellend gelöst wäre.

Stufe 3:

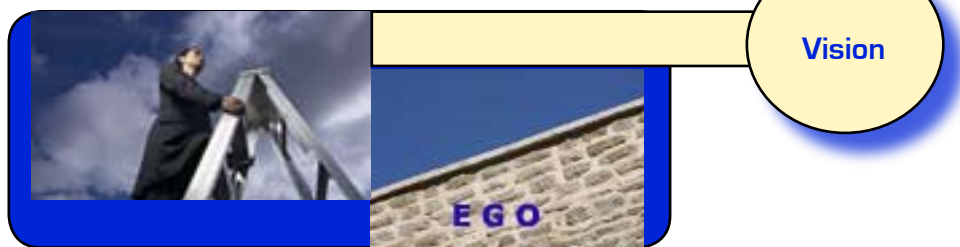


Danken Sie der Höheren Macht (wie immer Sie diese benennen).

Ihr Problem ist gelöst und Sie empfinden tiefe Dankbarkeit.

Wer wäre ich,
wenn mein Problem bereits gelöst wäre?

Diese 3-Minuten-Meditation ermöglicht es Ihnen, bei der **Veränderung Ihres Seins** den natürlichen Widerstand Ihres Egos zu umgehen. Sie klettern sozusagen über die Ego-Mauer und blicken Ihrem Wunschbild direkt ins Gesicht.



Die vorherigen Seite endet mit einem Satz, der Sie zum Nachdenken anregen sollte:

Wer wäre ich,
wenn mein Problem bereits gelöst wäre?

Sobald Sie die Antwort auf diese Frage haben, wissen Sie, wie Sie **sein** müssten.

Achten Sie dann darauf, was Ihnen Ihr innerer Kobold einflüstert. Falls Selbstzweifel auftauchen, spricht Ihre Angst zu Ihnen, nicht Ihr wirkliches Selbst.

Kämpfen Sie nicht gegen diese Angst an. Entscheiden Sie sich bewusst für die Dreiminutenmeditation und nehmen Sie diese Übung ernst.

Nun ist es gerade dann, wenn wir mit einem ernsthaften Problem konfrontiert sind, besonders schwierig, zur Ruhe zu kommen. Das machte den ersten Schritt so schwer. Sie versuchen bei diesem Schritt nicht, sich einzureden, dass das Problem nicht bestünde; Sie legen es lediglich eine Minute lang ad acta.

Falls Sie sehr visuell veranlagt sind, könnte es Ihnen auch helfen, aus Zeitschriftenausschnitten eine **Collage** zusammen zu stellen,

Diese Dreiminutenmeditation ist Ihre Eintrittskarte zu einer neuen Realität. Führen Sie sie jedes Mal durch, wenn Ihnen Zweifel kommen oder wenn Ängste hochsteigen.

Dies wird immer dann der Fall sein, wenn Sie Ihren jetzigen Radius erweitern wollen, um mehr Anteil am Horizont des Möglichen zu erlangen.

