

Übung



Intuitiver Zustand

Um Deine Intuition zu stärken und Deinen Zugang auszubauen ist es wichtig, in einen intuitiven Zustand zu kommen und diesen einzuüben. Es ist ein Zustand des Bewusstseins, ähnlich dem in der Meditation. Du bist dabei ganz offen, ohne Einfluss zu nehmen, und schaffst so einen Bewusstseinsraum, in dem die Intuition Dir einen Gedanken oder ein inneres Bild schenken kann.

Übe diesen Zustand regelmäßig und Du wirst schon bald erleben, wie sich Dein Zugang zur Intuition deutlich verbessern wird.



Anleitung

1. Suche Dir dafür einen ruhigen und bequemen Ort und schalte das Handy aus.
2. Atme ein paarmal tief ein und aus.
3. Werde ruhiger und ruhiger.
4. Stelle Dir vor, wie all Deine Gedanken wegfliegen, wie Dein Kopf und Dein Geist immer leerer werden.
5. Lass Dir damit Zeit, manchmal kann es etwas dauern. Es macht auch nichts, wenn manche Gedanken zurückkehren - schicke sie dann einfach wieder auf die Reise.
6. Nun stelle Dir vor, dass sich Dein Kopf am Scheitelpunkt (Kronenchakra) öffnet und wie Du Dich für den Himmel öffnest und weit wirst, bereit zu empfangen.
7. Sage zu Dir selbst in diesem Zustand immer wieder dieses Mantra:
Ich öffne mich und lasse los.
8. Genieße diesen Zustand der Öffnung und Gelassenheit. So schaffst Du eine gute Grundlage für intuitive Inspirationen.
9. Mache diese Übung mehrmals am Tag.

