

ENERGETISCHE WELT

Entspannung, Meditation und Selbsthypnose

Erklärungen, Infos, Tools und Übungen

Frank Wolter - Meditationscoach



INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	2
Das geistige Auge	3
Die Zustandsformen	4
Körperbezogene Meditation	5
Der Raum der Veränderung	6
Trancetiefe ermitteln	7
Wortinstallation „ICH-FORM“	8
Konzentrationsübung - Übungen für das „geistige Auge“	9
Entspannungstechniken	10
Kopf frei machen Teil 1 - Handauflegen	12
Kopf frei machen Teil 2 - Wischen	13
Glaubenssätze Installieren	14
Aufladen Badewasser	15
Gesetzeslage	16
Wichtiger Hinweis:	16

DAS GEISTIGE AUGE

Es gibt aber auch Ausnahmen wenn ich Körper, Seele und Geist aus der Spirituellen oder Energetischen Sicht betrachte. Durch meine energetische und spirituelle Arbeit wurden mir noch andere Möglichkeiten offenbart.

Vielleicht haben Begriffe wie „geistiges Auge (Dritte Auge)“, „allsehendes Auge Gottes“, „Kosmisches Bewusstsein“, „Nullpunkt Energie“, „Matrix-Transformation“, „Quantenfelder“ oder „Akasha Chronik“ Funktionen, die unseren Körper, Geist und Seele erweitern. Aus Wissenschaftlicher Sicht ist es mittlerweile sogar möglich diese Teilweise direkt oder auch indirekt messen zu können. Wir sehen, das sich selbst die Wissenschaft immer weiter diesen Dingen öffnet. Eine vollständige wissenschaftliche Erklärung dafür wird es so schnell wohl nicht geben. Zu schwierig und und ungreifbar stellen sich diese Dinge der Wissenschaft dar.

Aus energetischer, spiritueller Sicht ist wie oben schon erwähnt, das „geistige Auge“ wichtig um mehr Informationen zu sehen, als unser Körper, Seele und Geist uns eigens zu verfügung stellt. Sei es für uns selbst, oder bei anderen. Dazu kommt, dass das „geistige Auge“ nicht bei allen Menschen gleich stark ausgeprägt ist. Sei es aus Unwissenheit oder auch Ignoranz.

Zu Wissen welche Macht das „geistige Auge“ hat und welche neuen Möglichkeiten es uns eröffnen kann, ist beeindruckend, manchmal auch erschreckend oder verwirrend. Lässt man sich aber darauf ein, ist es definitiv eine Bereicherung.

DIE ZUSTANDSFORMEN

„Normaler Wachzustand“

- Besteht aus Betawellen allein oder in Kombination mit Deltawellen

„Meditation“

- Besteht aus einer Kombination aus Alpha- und Thetawellen, ohne Beta- und mit oder ohne Deltawellen.

„Awakened Mind“ - „Hypnose“

- Wenn dem Meditationsmuster niederfrequente Betawellen hinzugefügt werden, produzieren Sie das von „Maxwell Cade“ so bezeichnete Awakened Mind Muster.

„Tranceinduktion“

- Innerhalb einer Meditation den „Awakened Mind“ Muster folgen. Dies erreicht man damit, indem man sich in seinen eigenen ganz persönlichen Raum („*Der Raum der Veränderung*“) begibt. Dies wird später in einem Beispiel vorgestellt. Diesen Raum nach eigenen Vorstellungen und Wünschen anpassen.

KÖRPERBEZOGENE MEDITATION

- Nehme eine bequeme und entspannte Haltung ein. Dabei spielt es keine Rolle ob Du sitzt oder liegst. Hauptsache du fühlst dich in der Position wohl.
- Schliesse die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung.
- Konzentriere dich auf den Atem und versuche den Weg der Luft zu verfolgen. (Nase, Lunge, Bauch) Versuche die Positionen nachzuvollziehen.
- Danach kannst du deine Konzentration auf jedes Körperteil lenken. (Augen, Nase, Mund, Ohren, Haare, Ohren, usw.).
- Alles wie Du möchtest.....
- Suche Körperteile auf die du dich konzentrieren kannst. Wenn du Erfolg hast, bekommst du an diesen Stellen ein Kribbeln. (zweitrangig)

*TIP: Versuche nicht länger als gefühlte 5 Minuten zu Meditieren.
Falls störende Geräusche da sind, durch Konzentration wegdrängen.*

- Fazit: Auch wenn es einmal nicht sofort Funktioniert, immer wieder einmal versuchen. Denn die Übung zählt. Die Wirkung ist anschliessend Trotzdem vorhanden.
- Wenn Du die Meditation beenden willst, höre auf dich zu konzentrieren und lasse die äußeren Einflüsse wieder zu. Öffne entspannt und langsam deine Augen.

DER RAUM DER VERÄNDERUNG

- Eine Treppe die nach unten führt vorstellen. Am Ende der Treppe befindet sich eine große Schwere Türe.
Bei jedem Ausatmen eine Stufe tiefer gehen, dabei tiefer und tiefer in Trance gehen.
Immer weiter gehen, bis die Türe erreicht ist.
Die Türe öffnen, durchgehen, den Raum betreten, und in die Mitte des Raumes stellen.
immer wieder Umschauen.
Regale mit Videokassetten erscheinen lassen (spielerisch die Umgebung an Bedürfnisse anpassen (Schild mit Thema, Schalter, Mikrophon, Gitter, Licht, herausfallende Videokassetten)).
Dinge wie Dusche, Schale, Detektor (**negative Angst**) usw. erscheinen lassen.
Alles ganz intuitiv erschaffen.
immer zu den Dingen gehen abarbeiten und danach wieder in die Mitte des Raumes gehen und umschauen.
Dort lassen sich Blockaden lösen, Vergeben, Vergessen, Reinigen, Schützen, Wünsche in Glaubenssätze umwandeln, negative Energien dem göttlichen Licht übergeben, die innere Mitte finden, Annehmen, Erlauben usw.
Wenn alles abgearbeitet wurde eine andere Türe erscheinen lassen (**Zum Lebensweg**).
Den Lebensweg beschreiten bis es nicht mehr weiter geht.
Blockade und Ursache zeigen lassen und aus dem Weg räumen.
Am Ende eine Fahrstuhl-türe erscheinen lassen und wieder zurück in das „Hier und Jetzt“ kommen.
Daran Denken, dass man auch hier eine Ausleitung macht. Z.B.:
Ich zähle gleich von 1 bis 3. Bei der Zahl 3 angekommen habe ich den großen Wunsch wieder aufzuwachen ... ich komme zurück in das Hier und Jetzt, ... Mein Blutdruck und Dein Puls gehen auf für Mich gesunde Werte ... Ich habe den großen Wunsch aufzuwachen ... Bin voller Tatendrang und Energie, aber auch ruhig, entspannt und ausgeglichen... 1 - 2 - 3 - wach auf.

TRANCETIEFE ERMITTELN

- Ich stelle mir vor, vor mir ist ein Tisch ...

Auf dem Tisch kleben nebeneinander kleine Schilder ...

Kleine Schilder auf denen die Zahlen 1 bis 10 aufgedruckt sind ...

Insgesamt 10 Schilder, jedes mit einer anderen Zahl, ein Schild mit der Zahl 1, ein Schild mit der Zahl 2, ein Schild mit der Zahl 3 ... Bis hin zur 10 ...

Ganz deutlich kannst du diese Schilder nun auf dem Tisch nebeneinander liegen sehen ...

Die Zahlen auf den Schildern sind eine Skala ... Von 1 bis 10 ...

1 steht für gar nicht ... Und 10 für ganz tief

Ich zeige nun mit meinem rechten Zeigefinger auf die Zahl, die meiner Meinung nach die Tiefe meiner Trance repräsentiert ...

Ich zeige nun mit meinem rechten Zeigefinger auf die Zahl.

Die Zahl ist ganz klar und deutlich zu sehen...

Die Zahl lautet...

- *Dies ist eine Version zur Ermittlung der eigenen Trancetiefe.*

WORTINSTALLATION „ICH-FORM“

- „Wann immer ICH im Geiste das Wort „_____“ ausspreche, gehe ICH sofort in Trance, und mit jedem erneuten Denken des Wortes doppelt so tief. ICH brauche das Wort nur ein paar Mal im Geiste wiederholen und ICH bin in einer entspannten Trance. Dieses Wort: „_____“ - wenn ICH dies im Gedanken ausspreche, gehe ICH in Trance, und mit jedem gedanklichen aussprechen, gehe ICH doppelt so tief in Trance als zuvor. ICH kann die Tiefe Meiner Trance selbst bestimmen, einfach indem ICH das Wort „_____“ im Geiste wiederhole, gehe ICH mit jedem wiederholen doppelt so tief in Trance, gehe ICH tiefer und tiefer mit jeder Wiederholung des Wortes.“

„Mein Unterbewusstsein kennt nun das Codewort für Hypnose: Wann immer ICH es in Gedanken verwende, gehe ICH in Trance, und mit jeder Wiederholung doppelt so tief in Trance.“

- „Das Tor zu Meinem Unterbewusstsein schließt sich wieder und alles was ich gesagt habe, verwirklicht das Unbewusste. Und ICH bin fasziniert davon, wie gut es funktioniert.“

„Das Tor zu Meinem Unterbewusstsein ist jetzt wieder geschlossen...“

„Langsam komme ICH jetzt wieder aus Dieser Trance heraus. Wenn ich von 1 nach 5 gezählt habe, bin ICH wieder vollkommen wach, frisch und erholt...1...2... Mein Kreislauf normalisiert sich...3... ICH fühle Mich gut, ICH fühle Mich sehr gut...4...

ICH habe vollen Zugriff auf alle meiner Fähigkeiten, sowie das Wissen, um alle Meine Fähigkeiten Perfekt und Optimal nutzen und einsetzen zu können, wann immer ich es benötige oder brauche. Ansonsten sind meine Fähigkeiten für mich nicht körperlich spürbar.“ ...5...

- Beachte: Das Codewort sollte immer mit Vorsicht gewählt werden. Es sollte ein Wort sein, dass NICHT im eigenen allgemeinen Sprachschatz liegt, um Probleme zu vermeiden. Z.B.: „*Viridis*“, „*Wanta*“, „*Belfi*“ usw.

KONZENTRATIONSÜBUNG - ÜBUNGEN FÜR DAS „GEISTIGE AUGE“

- Konzentriere dich auf dein geistiges Auge. (Der Punkt zwischen den Augen, hinter deiner Stirn).
- (Mit der Zeit und Übung entsteht dort dann ein Kribbeln).
- Konzentriere dich auf Körperteile (recht einfach aber Wirkungsvoll).
- Konzentriere dich auf deine Atmung (Beobachten und Steuern).
- *TIP: Wenn du Sauer und Aggressiv wirst, einfach Augen schliessen und ein paar mal tief Ein- und Ausatmen. Wirkt Wunder...*
- Bei regelmässiger Meditation (nicht Konzentration) können Dinge Auftreten die verwirrend wirken, ist jedoch nichts schlimmes. Ganz im Gegenteil.
- Je Medialer ein Mensch veranlagt ist, desto interessanter wird dies.
- Vom Öffnen des geistigen Auges, bis hin zu eventuellen verborgenen Fähigkeiten ist alles drin.

Nicht Erschrecken !

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Trancevertiefung

Die folgenden Techniken können den eigenen Bedürfnissen nach zusammengestellt werden:

Trancetechniken zur Theta-Stimulation

Wenn man in der Phantasie über etwas drüber, unter etwas durch oder durch etwas hindurchgeht, entstehen im Gehirn vermehrt Thetawellen. Sie können über etwas rüberklettern, dann durch einen See schwimmen oder einen Bach überqueren, einen Hang hochklettern, um dann in eine Höhle zu gehen... usw.

Notiz:

Man kann sich auch einen Gang mit vielen Türen vorstellen.

Hinter jeder Türe befindet sich ein weiterer Gang. Man suggeriert sich, dass dann, wenn das Unbewusste dazu bereit ist, in tiefe Trance zu fallen, es hinter einer Türe einen Tranceraum darstellt, der genauso aussieht wie der Raum, indem man sich befindet und man setzt, oder legt sich da hin, genau in diese Position.

Theta-Trancen führen in tiefe Trancen. Der Kontakt mit dem spirituellen Selbst oder dem sogenannten Überbewusstsein ist hier möglich - auch die Erinnerung an frühere Leben und die Zeiten zwischen den Leben.

Theta-Trancen sind Zustände hoher Suggestibilität.

- **Alpha-Stimulations Trancetechniken**

Wenn man unter zu viel Druck oder Stress leidet, verringert sich gewöhnlich das Alpha. Die stärksten Selbstheilungskräfte haben unter anderen mit tiefen Alpha zu tun. Forschungen haben gezeigt, dass tiefes Alpha die Selbstheilungskräfte fördert. Um Alpha zu vertiefen, **haben sich folgende Methoden als erfolgreich erwiesen:**

- **Entspannung der Zunge**

Wenn man bewusst die Zunge entspannt, reduziert dies das innere Geplapper und verringert somit effektiv den Überschuss an Betawellen.

- **2-Minuten-Augentechnik**

Man blickt auf den Boden und zählt 15 Sekunden.

Man blickt an die Decke und zählt 45 Sekunden.

Man wiederholt Schritt 1 + 2

Diese 2 Minutenübung verursacht eine starke Vermehrung der Alphawellen. Die Wirkung dieser Übung hält bis zu 2 Stunden an! Sie kann praktisch vor jeder Trance gemacht werden. Um Alpha zu vertiefen, haben sich folgende Methoden als erfolgreich erwiesen:

- **Sich Raum und Abstand vorstellen**

Man stellt sich die Abstände von verschiedenen Körperstellen vor, z.B.: Abstand von Knie zu Knie, linkem Ohrläppchen zum rechten Zeh - oder Volumen von Körperteilen. Die Übung kann man einige Minuten lang machen (sie ist auch hilfreich bei der Schmerzkontrolle) um das Alpha deutlich zu steigern.

Trance vertiefend wirkt auch die Vorstellung, den ganzen Raum mit angenehmen Wasser zu fluten bis an die Zimmerdecke und das Bewusstsein hinein auszudehnen.

KOPF FREI MACHEN TEIL 1 - HANDAUFLEGEN

- Hand vor die Stirn halten oder Finger auf die Stirn legen (*geistige Auge*).
- Konzentrieren, und folgendes sagen (in Gedanken oder laut aussprechen) (*solange bis das innere Gefühl sagt es ist vollbracht*):
- Alle meine störenden, irritierenden und negativen Gedanken, werden immer durchsichtiger und durchsichtiger... bis sie vollständig verschwunden sind... immer durchsichtiger und durchsichtiger...
- Alle Deine störenden, irritierenden und negativen Gedanken, werden immer durchsichtiger und durchsichtiger... bis sie vollständig verschwunden sind... immer durchsichtiger und durchsichtiger...
- *Zum Abschluss folgendes sagen:*
- Alle Deine störenden, irritierenden und negativen Gedanken sind jetzt verschwunden.
- Beim Wort „*verschwunden*“ schnell die Finger oder die Hand wegnehmen.
- Versuchen die letzten Gedanken zurück zu holen!
- Wenn es nicht geht.... dann Fertig!
- Wenn doch.... dann noch einmal wiederholen!



KOPF FREI MACHEN TEIL 2 - WISCHEN

Diese Technik funktioniert genauso gut und zuverlässig.

- Den Klienten auffordern, sich die Gedanken einzeln, vor seinen Augen vorzustellen.
- Wenn der Klient bereit ist, mit der Hand den Gedanken einfach weg wischen.
- Danach mit jedem einzelnen Gedanken erneut auf die selbe Weise vorgehen.
- Fertig!



GLAUBENSÄTZE INSTALLIEREN

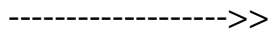
- Tranceinduktion
- Ein konkretes Bild visualisieren das Wahr ist (Morgen geht die Sonne auf).



- Das Sonnenbild vergrößern (so groß wie es geht).



- Neuen Glaubenssatz installieren, in dem man sich z.B. bildlich vorstellt, dass man Erfolgreich ist und dieses Bild in das Sonnenbild einsetzt. Je größer desto besser.



AUFLADEN BADEWASSER

- Kerzen nach Wahl anzünden.
- Räucherstäbchen anzünden.
- Wenn die Wanne voll ist, Einstimmen und um göttliche Unterstützung bitten.
- Hände über die Wanne halten und immer im Uhrzeigersinn bewegen. dabei die Energie fließen lassen.
- Wichtig: Immer erst die Gedanken Formulieren und dann die Energie fließen lassen.
- Wir senden das göttliche Licht und die göttliche heilende Liebe in dieses Wasser.
- Wir Segnen und Weihen dieses Wasser.
- Wir transformieren dieses Wasser in die göttliche heilende Quelle, in den göttlichen heilenden Balsam.
- Warten und fühlen, wenn du das Gefühl hast, es ist vollbracht weiter zu Punkt 10
- Wir segnen und Weihen dies Flüssigkeit
- Diese Flüssigkeit heilt alle Leiden, Krankheiten, Schmerzen und Beschwerden, augenblicklich und dauerhaft innerlich und äußerlich. Diese Flüssigkeit entfernt alle Blockaden und negative Energien, reinigt und repariert alle Chakren, Energie Punkte, Energiebahnen, und richtet sie nach dem göttlichen Prinzip neu aus.
- Immer warten, bis das Gefühl es ist vollbracht da ist.
- Zum Schluss:
- So Sei es, so Geschehe es. Ich danke von ganzem Herzen und aufrichtiger Liebe für die Hilfe und Unterstützung.

Amen.

INFO: Wenn gewisse Voraussetzungen gegeben sind, gestaltet sich die Aufladung sehr viel einfacher.

GESETZESLAGE

Wichtig!

Wir dürfen den Inhalt nicht als Mittel zu Heilung anbieten oder Heilung versprechen. Wir dürfen aber kranke Menschen unterstützen und mit ihnen beten. Der begriff „Heilen“ ist im Sinne von „die Selbstheilungskräfte im anderen aktivieren“, „liebepoll begleiten“ usw. zu verstehen. Geistiges Heilen dient der Aktivierung der Selbstheilungskräfte und ersetzt nicht die Diagnose oder Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker.

Urteil v.02.03.04

Geistiges (spirituelles) Heilen ist ohne Heilpraktikererlaubnis möglich: Wer die Selbstheilungskräfte des Patienten durch Methoden geistiges (spirituellen) Heilens, wie z.B. durch Handauflegen aktiviert, und dabei keine Diagnosen stellt, benötigt keine Heilpraktikererlaubnis.

WICHTIGER HINWEIS:

Der Inhalt dieses Buches ist nur für Informationszwecke geeignet und sollte nicht zu Diagnose und/oder Behandlungen von Krankheiten oder ähnlichem eingesetzt werden.

Es werden keinerlei Erfolgsgarantien gegeben. Der Inhalt dieses Buches ersetzt auch nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker.

Wenn Sie derzeit in Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker sein sollten, sprechen Sie mit ihm, bevor Sie Veränderungen an Ihrer Behandlung vornehmen.

Gestaltung, Design und Satz: Frank Wolter!

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL - aprinta druck GmbH !

© 2018 Frank Wolter! Alle Rechte vorbehalten!

www.energetische-welt.com