

Wie kann man meditieren lernen?

Die 12 wichtigsten Tipps völlig kostenlos. **Gratis Download**

Was ist Meditation?

Immer mehr Menschen erkennen den wertvollen Nutzen von Entspannungsübungen. Beginnend bei einer **tiefen inneren Ruhe** und **Entspannung**, die sich **auch im Alltag** mit der Zeit einstellt, über **ungeahnte innere Kräfte**, die sich zu entfalten beginnen und so zur **Verbesserung ihres Lebensgefühls** beitragen, bis hin zur **Zentrierung im Inneren** und eines Bewusstwerdungsprozesses bzw. einer Bewusstseinerweiterung.

Meditieren ist für jedermann/frau geeignet und hat längst einen festen Platz in allen Bevölkerungsgruppen und vor allem auch in der Geschäftswelt.

Es gibt viele gute und wirkungsvolle Techniken, mit denen man gezielt Veränderungen in seinem Leben herbeiführen kann.

Auf der Webseite finden Sie ein Spektrum von zahlreichen einfachen Meditationen für mehr Ruhe, Entspannung und Harmonie, sowie Übungen zu spezifischen Problemen, die unsere Gesellschaft heute betreffen, bis hin zur rein geistigen spirituellen Innenschau und Bewusstseinerweiterung.

Ebenso finden Sie hier Phantasieereisen für Kinder.

Sicherlich ist auch das Passende für Sie dabei.

Alle Entspannungsübungen sind mit ruhiger Entspannungsmusik unterlegt.



<http://www.meditation-download.de>

Wie kann Mann/Frau meditieren lernen?

1. Die Antwort lautet: **Sie können es bereits!** Wir haben nur irgendwann „vergessen“ oder „verlernt“ unsere Aufmerksamkeit nach Innen zu richten. Durch unsere Erziehung, die Gesellschaft, die Medien usw. werden wir so stark von unserem Selbst abgelenkt. Die meiste Zeit befinden wir uns mit unserer Aufmerksamkeit im Außen.
2. Beginnen Sie wieder, Ihre Aufmerksamkeit weg von der Außenwelt nach Innen zu lenken, den Körper wahrzunehmen, Ihre Gefühle, Ihre Innere Stimme

- Im Augenblick zu SEIN – Im Hier und Jetzt -

3. Meditieren Sie regelmäßig mehrmals in der Woche, oder besser noch jeden Tag.
4. Wählen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden. Schaffen Sie hier eine gemütliche und angenehme Atmosphäre, in der Sie sich wohl fühlen z. B. Kissen, Decke, Kerzen, Räucherstäbchen usw. Tragen Sie lockere Kleidung, die nicht einengt.
5. Sie können die Entspannungsübungen auch als Einschlafhilfe nutzen – in diesem Fall lassen Sie die CD/MP3 einfach vorm Einschlafen im Hintergrund laufen.
6. Es gibt viele verschiedene Entspannungsübungen zu den unterschiedlichen Lebensbereichen. Auf der Webseite finden Sie Phantasiereisen, Lichtmeditationen Mentaltrainings uvm.
7. Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, idealerweise im Sitzen. Dies kann auf dem Boden sein, im Schneidersitz, auf einem Meditationsbänkchen oder einem Stuhl, wobei die Wirbelsäule gerade sein sollte und die Handinnenflächen nach oben zeigen.
8. Atmen Sie einige Male tief in den Unterbauch ein und aus und beruhigen Sie Ihren Körper mit jedem Atemzug. Atmen Sie Ruhe und Entspannung ein und alles Störende aus.
9. Nehmen Sie in der Meditation eine passive Haltung ein: „geschehen lassen“
10. Versuchen Sie innerlich einen „Schritt zurückzutreten“ und zu beobachten „Beobachterhaltung“
11. Unser Unterbewusstsein leitet und lenkt uns. Ähnlich einem Computer, in dem bestimmte Programme enthalten sind. Mit Ihrer Vorstellungskraft (bildhafte Vorstellung) bzw. Phantasie erreichen Sie Ihr Unterbewusstsein sehr gut und können hier die „falschen“ bzw. „alten“ und „überholten“ Programme rausschmeißen = „reinigen“ und sich neu „programmieren“.
12. Wichtig ist, dass Sie in der Meditation nicht zu „strebsam“ sind und keinerlei Erwartungen haben. Mal werden Sie in eine tiefe Entspannung hinein gleiten, ein andermal wird es eher nicht so sein. Versuchen Sie es so anzunehmen, wie es ist.

„Es ist gut wie es ist“.

Nehmen Sie die Energie, die Ruhe und Gelassenheit mit in Ihren Alltag, indem Sie in der Meditation schon diese in Ihr Alltagsgeschehen hinein lenken.

Beginnen Sie JETZT!

Lassen Sie es nicht länger zu, dass Stress Ihr Leben beeinträchtigt und Ihrer Gesundheit schadet. Vermeiden Sie den „Burn out“!

Wenn Sie nicht länger zu den Menschen gehören wollen, die in Hektik und rasender Geschwindigkeit von einem Termin zum nächsten eilen und so ihre Tage verbringen.

*Ein Leben, in dem **die Lebensqualität** so stark eingeschränkt ist, dass **Freude, Spass und Leben im Augenblick** gar nicht mehr möglich sind.*

*So können Wochen, Monate und Jahre vergehen, sodass Sie am Ende fragen „**Habe ich überhaupt gelebt?**“*

*Wie lange wollen Sie noch warten. Tun Sie jetzt den 1. Schritt zu **Ihrer positiven Veränderung und laden Sie sich die passende Entspannungsübung als MP3 herunter.***