

SEGNUNG DER ENERGIEZENTREN II

S Y M B O L E



MEDITATION

SEGNUNG DER ENERGIEZENTREN II



Willkommen zur zweiten Meditation, in der es um die spezifische **Programmierung der Energiezentren auf Harmonie und Balance** mithilfe von Symbolen geht.

VORBEREITUNG AUF DIE MEDITATION

Nachdem du mittlerweile gut vertraut mit deinen Energiezentren bist, baust du mit der nächsten Meditation, der Segnung der Energiezentren II, auf deine bisherige Erfahrung auf und instruierst sie nun mit spezifischeren Informationen.

Hierfür ist es hilfreich, dir vorab etwas Zeit zu nehmen, um dir bewusst zu machen, welche Qualität du in den jeweiligen Zentren kultivieren oder stärken möchtest.

Höre dir dazu als Erstes bitte die Einleitung zur Segnung der Energiezentren II an, in der Dr Joe ausführlich erklärt, wie du mithilfe von Symbolen spezifische Signale an jedes Energiezentrum senden kannst und wie du dir deine Symbole dafür individuell auswählen kannst.

Höre dir gerne auch das begleitende Video an, in dem du Beispiele und Ideen für solche Symbole findest.

Notiere dir nun, welche Intention du für deine Energiezentren jeweils setzen möchtest, und überlege dir ein Symbol dafür. Das kann ein Bild sein, ein Buchstabe oder ein abstraktes Symbol. Halte es jedoch möglichst schlicht, damit du es dir während der Meditation leicht ins Gedächtnis rufen kannst.

An diesem Punkt können deine vorherigen Notizen mit deinen persönlichen Erkenntnissen und Erfahrungen mit deinen Energiezentren sehr hilfreich sein. Schau gerne dort noch mal rein.

Hier kannst du dir deine Symbole und die Intention, die damit verbunden ist, direkt skizzieren und notieren :

8. Zentrum

MEDITATION SEGNUNG DER ENERGIEZENTREN II



7. Zentrum

6. Zentrum

5. Zentrum

MEDITATION

SEGNUNG DER ENERGIEZENTREN II



4. Zentrum

3. Zentrum

2. Zentrum

MEDITATION

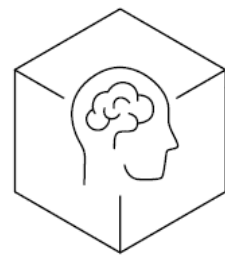
SEGNUNG DER ENERGIEZENTREN II



1. Zentrum

ÜBUNGSTIPP: VON DER DENK-BOX IN DIE SPIEL-BOX

Dr Joe beschreibt es oft als **»Denk-Box«**, wenn wir uns vor der Meditation überlegen, welche Intention wir haben. Deine Wahl der einzelnen Symbole entspricht dem sehr gut, denn du denkst zuerst darüber nach und entscheidest dich vorab, welche Information du damit in der Meditation dann in die jeweiligen Zentren geben möchtest.



Sobald die Meditation beginnt, gehst du in die sogenannte **»Spiel-Box« (5D)**, wo du nichts mehr überlegst oder analysierst, sondern ganz ins Erleben gehst.

Lass dich daher während der Meditation, so gut du kannst, auf die Symbole ein, die du gewählt hast, selbst wenn du noch nicht 100 Prozent sicher bist, ob es das optimale Symbol ist.

Für Menschen mit einem ausgeprägten analytischen Verstand kann das nämlich eine große Hürde sein und während der Meditation enorm ablenken.

Erinnere dich daran, dass das Symbol gar nicht perfekt zu sein braucht. Es steht ja für deine Intention, und diese wird darin mitschwingen, denn du hast sie dir vorab bewusst gesetzt.

Erlaube dir, dass die Klarheit und Kraft darin mit jedem Tag wachsen dürfen und schenke dir Raum für Entwicklung.

Es ist eine wunderbare Übung, dir selbst immer besser zu vertrauen.

MEDITATION

SEGNUNG DER ENERGIEZENTREN II



ERLAUBE DIR BEWEGLICHKEIT UND ENTWICKLUNG

Falls du im Laufe des täglichen Übens tatsächlich bemerkst, dass es bei manchen Zentren ein noch treffenderes Symbol für dich gibt, dann passe es gerne an und ändere es in deiner Skizze ab.

PRAKTIZIEREN DER MEDITATION

Führe nun die Meditation »**Segnung der Energiezentren II**« durch und folge den Anweisungen von Dr. Joe.

Wenn Dr. Joe bei den einzelnen Zentren anspricht, dich auf dein Symbol zu fokussieren, dann rufe dir dein gewähltes Symbol in Erinnerung. Gerne kannst du dir auch deine Skizze mit den Symbolen vor dich legen, und dir diese direkt vor der Meditation noch einmal betrachten, damit du sie in der Meditation gleich parat hast. Mit der Zeit und etwas Übung wirst du jedoch merken, dass dir das Ganze immer leichter gelingt und vertrauter wird.

Viel Freude mit der Segnung der Energiezentren II



BEGINNE NUN DEINE MEDITATION

Nachdem du deine Meditation durchgeführt hast, kehre danach oder im Laufe des Tages wieder zu deinem Journal zurück, um dir Notizen zu den Reflexionsfragen für den Alltag zu machen.

MEDITATION SEGNUNG DER ENERGIEZENTREN II



NACH DER MEDITATION :

Reflexionsfragen für den Alltag nach der Meditation (*Drucke dir die Seiten mit den Reflexionsfragen mehrfach aus, damit du über einen längeren Übungszeitraum immer wieder damit arbeiten kannst*):

Welche Erkenntnis oder Erfahrung aus der Meditation hat dich den restlichen Tag über noch begleitet?

Wie hat sich das auf deine Gedanken, Gefühle und Handlungen ausgewirkt? Hast du Momente erlebt, in denen du dich aus der Balance oder im Stress wahrgenommen hast, und konntest es frühzeitig bemerken? Wie bist du damit umgegangen?

MEDITATION

SEGNUNG DER ENERGIEZENTREN II



Konntest du den Zustand deiner Zentren, den du in der Meditation erlebt hast, auch tagsüber immer wieder erleben oder wieder erzeugen? Falls dir das bisher noch nicht gelungen ist, wie würde es sich wohl anfühlen, wenn es dir dann gelingt, und was hätte das an diesem Tag für dich möglicherweise verändert?

Was ist dir heute in der Meditation besonders gut gelungen?

Was möchtest du – basierend auf deiner Erfahrung – in der nächsten Meditation ändern, verbessern oder sogar intensivieren?

Diese Fragen helfen dir, die Wirkung der Meditation auf dein tägliches Leben zu reflektieren und deine Praxis kontinuierlich zu verbessern.

MEDITATION

SEGNUNG DER ENERGIEZENTREN II



Schöpfe dir Motivation daraus und setze eine ganz klare Absicht für deine nächste Meditation, sodass du alles geben und dich noch ein Stückchen tiefer einlassen kannst. Erlaube dir ein richtig gutes Gefühl dabei und beobachte dann neugierig und offen, was sich in deinem Leben daraufhin zeigt.

FÜR DIE FOLGENDEN TAGE:

Wiederhole diese zweite Segnung der Energiezentren nun wieder täglich über ein bis zwei Wochen – wenn du möchtest auch länger.

Beobachte, wie sich deine Erfahrung damit verändert und notiere dir das gerne im Rahmen deiner täglichen Reflexion.



*Wir können uns das zweite Energiezentrum
als das Zentrum für Festhalten und Loslassen vorstellen.
Ist es in Balance, fühlt sich der Mensch in der Welt
und in seiner Umwelt sicher.*