

Überzeugungen ändern

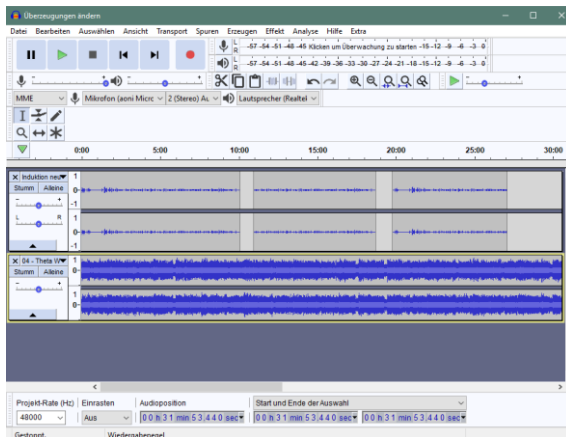
Einleitung

Schön, dass du es wagen willst. Willkommen. Ich wünsche dir, dass du dein Leben damit so leben kannst, wie du es dir wünschst.

Aufnahmen und Schneiden

Damit du bei der Meditation nicht gehetzt wirst, zähle während der Aufnahme bei den „usw.-Punkten“ stumm und langsam bis 3. Das ist so ungefähr der Rhythmus, der einen ganz gut in Entspannung bringt. Und am Ende jedes Abschnittes zähle etwa bis 5.

Ich habe mir unter meine Stimme eine Meditationsmusik gelegt. Ich habe mir hierfür die „Theta waves meditation“ von „Beta Alpha Theta Wellen Waves“ auf Amazon gekauft und die heruntergeladene MP3 hinter meine Aufnahme gelegt. Mir hilft die Musik, mich noch leichter zu entspannen.

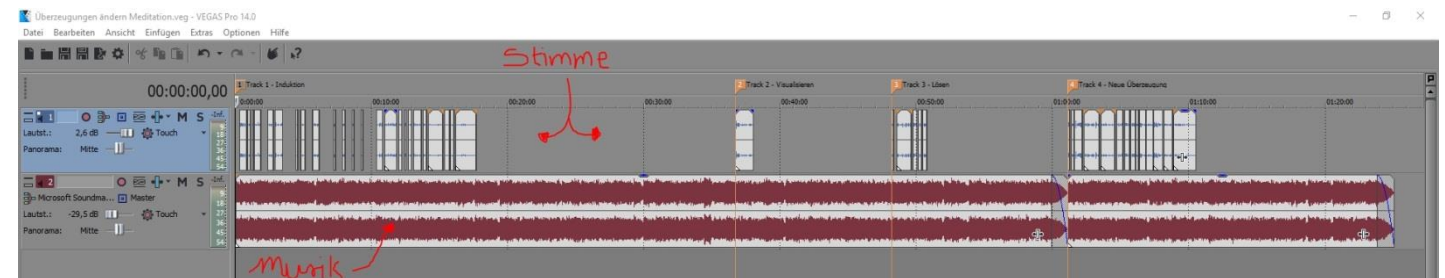


Das hier ist ein Bild von dem kostenlosen Audio-Bearbeitungsprogramm Audacity. Das kannst du nutzen um zwischen die Textschnipsel die Pausen einzufügen und eine Musik in den Hintergrund zu legen. Am Ende exportierst du die Datei als WAV oder MP3 (Datei > Exportieren).

Bei vielen Aufnahmegegeräten entsteht ein leichtes Rauschen bei der Aufnahme. Wenn du alles vor dem ersten und nach dem letzten Ton des Textschnipsel wegschneidest, wirst du es kaum bemerken.

Ich habe den Text in Nummern aufgeteilt. So kannst du die Nummern einzeln aufnehmen und dann im Schnittprogramm in der richtigen Reihenfolge leicht zusammenfügen.

Ich habe mein Videoschnittprogramm dazu verwendet und es dann als WAV gendert.



Track 1: Induktion

17 Minuten Text + 15 Minuten Musik

1	Setze dich aufrecht und groß hin... strecke deinen Körper... hebe dein Herz... Atme... atme einfach... lass es geschehen...	Von mir ausgedacht.
2	Die Wellen durch dein Gehirn fließen seltener und sanfter... Du trittst raus... raus aus dem Überlebensmodus... raus aus der Sorgenwelt... du wirst reine Schöpferkraft... deine Sinne wachen auf... du nimmst alles um dich herum wahr... spürst... fühlst... [30 sec Stille]	Von mir ausgedacht. Hier stelle ich mir die Wellen bildlich vor. Hier geht es von den hohen stressigen Beta-Wellen (25-50 pro Sekunde) zu den niederfrequenten Beta-Wellen (13 pro Sekunde).
3	Dein Atem ist gut genug... dein Atem ist tief genug... dein Atem ist flach genug... du bist genug...	Von mir ausgedacht. Meine Atmung einfach so anzunehmen wie sie ist und sie nicht verändern zu wollen entspannt mich meist sofort.
4	Du hast Zeit... alle Zeit der Welt... Dieser Moment ist ganz für dich allein...	Von mir ausgedacht. Auch diesen Satz zu hören, freut mich jedes Mal.
5	Fühle dich... fühle wie das Große Ganze durch dich atmet... [1 min Stille]	Die Idee, dass das Große Ganze durch uns atmet, habe ich von Byron Katie. Auch das finde ich eine schöne Vorstellung, denn sie lässt mich Verbundenheit mit Allem fühlen.
6	Spüre dein Herz... fühle es schlagen... [10 sec Stille] Danke deinem Herzen... danke deinen Organen... danke jeder einzelnen Zelle... deinem ganzen Körper... [30 sec Stille]	Dass man sein eigenes Herz wirklich spüren kann, habe ich zum ersten Mal bei Laura Seiler's „Rise up and Shine-University“ gehört. Und tatsächlich, wenn ich die Luft anhalte, dann fühle ich es tatsächlich und es berührt mich irgendwie so eigenartig, dass es so beständig für mich schlägt.
7	Erinnere dich... wie es sich anfühlt, voll und ganz geliebt zu werden... Spüre diese Kraft... die Wärme... die Verbundenheit... [10 sec Stille] Sende diese Kraft, Wärme und Verbundenheit an Menschen, die dir wichtig sind... [1 min Stille] Sende diese Kraft, Wärme und Verbundenheit an Menschen, die du kaum kennst... [20 sec Stille] Sende diese Kraft, Wärme und Verbundenheit an Menschen, die du nicht kennst... [20 sec Stille] Sende diese Kraft, Wärme und Verbundenheit an alle Pflanzen und Tiere... [20 sec Stille] Sende diese Kraft, Wärme und Verbundenheit an die große Mutter Natur... [1	Die Idee für diesen Abschnitt habe ich aus dem Buch „Der Neurochirurg, der sein Herz vergessen hatte“ von James R. Doty. Mit der Zeit fallen mir immer mehr Erlebnisse ein, in denen ich dieses Gefühl hatte. Es ist schön, sich solch eine Erinnerungsbibliothek aufzubauen. Und dieses Gefühl dann einfach so weiterzusenden, ist auch ein schönes Gefühl.

	min Stille]	
8	Du entspannst dich tief... alles um dich herum wird bedeutungslos... du schaltest die Außenwelt ab...	Von mir ausgedacht. Jetzt geht es ab in den Alpha-Bereich (8-13 Wellen pro Sekunde).
9	Denke an den Raum... mit all den Dingen... an all deine Besitztümer... an deinen Wohnort... und du siehst... wie alles... sich auflöst... wie alles... Energie wird... eins wird... mit allem was ist...	Hier beginnt der Teil, wo man sich langsam ablöst aus dem Alltagsgeschehen. Die nächsten Abschnitte sind von Joe Dispenza inspiriert. Zum Teil abgeschrieben aus der Meditation am Ende seines Buches „Du bist das Placebo“, zum Teil selbst formuliert.
10	Denke an die Tätigkeiten... die auf dich warten... sie lösen sich auf...	
11	Denke an die Menschen um dich herum... sie lösen sich auf... du bist nun ganz für dich... ganz allein im unendlichen Raum...	
12	Du hast Zeit... alle Zeit der Welt... dieser Moment... ist ganz für dich allein... du bist im zeitlosen Raum... es gibt nur dich... alle Uhren ticken langsam... langsamer... und langsamer, bis die Zeit für dich verschwindet...	
13	Du spürst deinen Körper... wo er sich befindet im Raum... du fühlst den Boden... den Kontakt mit dem Sitz... du fühlst die Luft um dich herum... du siehst deinen Körper... wie er sich mehr und mehr auflöst... du bist reine Energie... nur noch ein Gedanke im unendlichen Raum...	
14	Du entspannst... deine Sinne fahren herunter... du gehst in die Welt der Träume... in die Welt, in der alles möglich ist... du wirst ganz ruhig... wie eine Kerzenflamme in der Unendlichkeit, die friedlich und lautlos brennt...	Von mir ausgedacht. Jetzt sind wir im Theta-Bereich (4-8 Wellen pro Sekunde)
15	Du bist ein Nichts und Niemand geworden... ohne Körper im zeitlosen Nirgendwo... du bist reines Bewusstsein... im unendlichen Feld der Möglichkeiten... Jetzt ist die Zeit... dich ganz neu zu erschaffen... Je tiefer du ins Unbekannte tauchst... desto leichter manifestierst du dein neues Leben... Werde einfach zu einem Gedanken... in der Schwärze der Unendlichkeit... und lass deinen Geist... ins Nichts und zu niemandem... in die Zeitlosigkeit schweifen... Bleibe präsent... [Musik noch ca. 15 min]	Dieser Abschnitt ist reinste Dispenza-Sprache und 1:1 aus der Meditation am Ende seines Placebo-Buches übernommen. Nach dem „Bleibe präsent“ bleibe ich noch eine Weile in diesem Zustand. Irgendwann nehme ich mir dann mein Notizbuch und schreibe mir auf, was ich mir wünsche, was mein Ziel ist, was ich in mein Leben holen möchte. Wenn ich damit fertig bin, klicke ich weiter zu Track 2.

Track 2: Imagination

1,5 Minuten Text + 10 Minuten Musik

16	<p>Komme nun... zu deinem Herzenswunsch... Jetzt siehst du das Bild... Du siehst dich sprechen... du siehst deine Gedanken... deine Gefühle... deine Träume... Du siehst anders aus... du kommunizierst anders... Du bist an anderen Orten... die Menschen... reagieren anders auf dich... Du bist ein ganz neuer Mensch... Erschaffe dir im Geist... ein so klares... so reales Bild... dass du keinen Unterschied... zur Realität mehr wahrnimmst. [Musik noch ca. 10 min]</p>	<p>Selbst formuliert, inspiriert aus dem Neurochirurgenbuch.</p> <p>Nachdem der Text beendet ist, stellst du dir das intensiv vor. Irgendwann meldet sich dann das Unterbewusste mit seinen Einwänden. Davon suchst du dir dann den stärksten und hinderlichsten aus und schreibst ihn in dein Notizbuch. Wenn du damit fertig bist, klicke weiter zu Track 3.</p>
----	--	--

Track 3: Alte Überzeugung lösen

3 Minuten Text + 15 Minuten Musik

17	<p>Was ist die Überzeugung... oder Wahrnehmung... über dich und dein Leben... die du verändern möchtest... [15 sec Stille, da wiederhole ich die zu lösende Überzeugung laut oder leise]</p>	<p>Der folgende Abschnitt ist auch weitestgehend von Dispenza kopiert und ich habe nur einige Wörter ausgetauscht. Ich weiß nicht, ob diese Worte sehr seltsam wirken, wenn man die Bücher von ihm nicht gelesen hat - die Bücher lohnen sich auf jeden Fall.</p> <p>Hier lasse ich einfach so hochkommen, was alles mit dem jeweiligen Thema zusammenhängt und stelle mir vor, dass das alles aus meiner Vergangenheit herausgelöst wird. Hier solltest du aufpassen, dass du dich nicht verhedderst, etwas übel nimmst oder so. Lieber einfach alles „durchfühlen“ und dann gehen lassen.</p>
18	<p>Möchtest du das weiterhin glauben und wahrnehmen?</p>	
19	<p>Wenn nicht... dann bitte ich dich... eine Entscheidung... mit so fester Absicht... und solcher Stärke zu treffen... dass die Macht... dieser Entscheidung... größer ist... als das fest verankerte Denken in deinem Gehirn... und dass die Macht... dieser Entscheidung... größer ist... als die emotionalen Süchte... deines Körpers...</p>	
20	<p>Lass diese Entscheidung... zu einem reißenden Strom werden, der die alten Denkmuster mit sich reißt... und deine Biologie verändert...</p>	
21	<p>Komm heraus aus deinem Ruhezustand... und verändere deine Energie... damit dein Leben verändert werden kann...</p>	
22	<p>Gib die Vergangenheit zurück ins Feld der Möglichkeiten... und lass zu, dass dieses unendliche Feld der Möglichkeiten... sie auf eine Weise auflöst... die für dich stimmig ist... [Musik noch ca. 15 min]</p>	

Track 4: Neue Überzeugung einpflanzen

10 Minuten Text + 15 Minuten Musik

23	Was möchtest du nun gerne... über dich und dein Leben glauben und wahrnehmen... und wie würde sich das anfühlen...?	Dieser ganze Abschnitt ist relativ wortgetreu aus Dispenza's Buch „Du bist das Placebo“ übernommen. Dieses Hin und her aus „Was will ich jetzt denken“ und gleich wieder loslassen und dann wieder formulieren... das sorgt irgendwie dafür, dass ich wirklich auf ganz neue Gedanken komme und mich wirklich verändere.
24	Na los... es ist Zeit für dich, dir ein neues Leben zu erschaffen... und zuzulassen... dass dein ganzes Sein... auf dieses Neue reagiert...	
25	Versieh diesen Gedanken... mit solch einer Kraft... dass seine Macht... größer ist... als die Vergangenheit... Lass diesen Gedanken... deine Gefühle verändern...	
26	wechsle in einen neuen Zustand... Lass dich durch diesen Augenblick... ganz neu definieren... Lass diesen neuen Gedanken... zu einer starken inneren Erfahrung werden...	
27	Brenne diese neue Überzeugung in dein Denken und dein Fühlen ein... Und setze sie an die Stelle der vergangenen Erinnerungen in deinem Gehirn... Sei selbstbestimmt... sei inspiriert.... Lass deine Entscheidung zu einer bleibenden Erinnerung werden...	
28	Wie wirst du leben... Welche Entscheidungen wirst du treffen... wie wirst du dich verhalten... wie wirst du lieben... Lass alle Welten der Möglichkeiten zu einer Erfahrung in deinem Leben werden...	
29	Kannst du deinem Fühlen beibringen... wie es ist, in dieser neuen Zukunft zu sein?... Na los... öffne dein Herz... und glaube an diese Möglichkeiten...	
30	Und nun gib deinem Fühlen einen Vorgeschmack auf die Zukunft... und spüre in deinem Körper... wie sich diese Überzeugung anfühlen wird... Lass deinen Körper auf diesen neuen Geist reagieren...	
31	Und jetzt gib deine neue Überzeugung einem größeren Geist hin... überlasse ihm das, was du in diesem Bereich der Möglichkeiten denkst und erlebst... die neue Energie steht mit dir in Verbindung... und du mit ihr... und das erzeugt ein neues Leben. .. das dich in deiner Zukunft finden wird... in der du ein neues Sein aus deiner neuen Energie heraus lebst...	

32	Jetzt gib deine neue Überzeugung einem Bewusstseinsfeld hin, das bereits weiß, wie es ein für dich stimmiges Ergebnis organisieren muss...	
33	Es ist an der Zeit, diese neue Überzeugung mit solch fester Absicht und solcher Stärke... in deinem Geist einzupflanzen... dass die Energie dieser Entscheidung... dein ganzes Sein verändert...	
34	Komm heraus aus deinem Ruhezustand... und verändere deine Energie... damit Materie auf einen neuen Geist gehoben werden kann... Sei selbstbestimmt... Lass dich von deiner eigenen Energie bewegen... Lass diese Überzeugung zu einem großen Baum wachsen... fest verwurzelt... voll Leben und Schönheit... größer als die Vergangenheit... und lass zu, dass deine Biologie von dieser Energie verändert wird... Lass dich inspirieren...	
35	Und jetzt gib diese Überzeugung einer höheren Intelligenz hin... lass sie einfach los... und überlasse sie dem Feld der Möglichkeiten... Lass sie wieder zu Energie werden...	
36	Was möchtest du nun über dich und dein Leben glauben und wahrnehmen?... Und wie würde sich das anfühlen...	
37	Na los... wechsele in einen neuen Seinszustand... und lass zu, dass deine Biologie auf einen neuen Geist gehoben wird.... Lass die Energie dieser Entscheidung dein Denken in deinem Gehirn und die Gene in deinem Körper umschreiben... Lass deinen Körper frei werden... für eine neue Zukunft...	
38	Öffne dein Herz... und lass zu, dass dein Denken und dein Fühlen.... von dieser neuen Erfahrung bewegt wird...	
39	Jetzt lass los, gib es hin... und lass zu, dass eine höhere Intelligenz es auf für dich stimmige Weise umsetzt...	
40	Zum Schluss bitte ich, dich für dein neues Leben zu bedanken.... und komme zurück... in einen neuen Körper, einen neuen Geist, einen neuen Raum und eine ganz neue Zeit... [Musik noch ca. 15 min]	

So, ich hoffe, du kannst diese Meditation irgendwie für dich nutzen. Und wenn auch nur als Anregung dir eine eigene zu schreiben.

Liebe Grüße, Johanna