



Isolationsmeditation: Verbinde dich wieder mit deinem Seelenselbst

Wenn eine weitere Sperre eintritt und Einschränkungen eingeführt werden, fühlen Sie sich möglicherweise unverbundener, überforderter und unsicherer als gewöhnlich. Diese Isolationsmeditation soll sich wieder mit sich selbst verbinden und Ihnen helfen, ein Leben zu visualisieren, das über das hinausgeht, das COVID für Sie geplant hat. Zu Beginn des Jahres haben Sie wahrscheinlich eine Liste der Ziele festgelegt, die Sie erreichen wollten. Man kann mit Sicherheit sagen, dass sie wahrscheinlich nicht genau nach Plan verlaufen sind. Durch Isolationen und Sperren, die viele unserer äußeren Ablenkungen beseitigen, ist es unvermeidlich geworden, sich nach innen zu drehen. Da so viel von unserem typischen …



Wenn eine weitere Sperre eintritt und Einschränkungen eingeführt werden, fühlen Sie sich möglicherweise unverbundener, überforderter und unsicherer als gewöhnlich. Diese Isolationsmeditation soll sich wieder mit sich selbst verbinden und Ihnen helfen, ein Leben zu visualisieren, das über das hinausgeht, das COVID für Sie geplant hat.

Zu Beginn des Jahres haben Sie wahrscheinlich eine Liste der Ziele festgelegt, die Sie erreichen wollten. Man kann mit Sicherheit sagen, dass sie wahrscheinlich nicht genau nach Plan verlaufen sind. Durch Isolationen und Sperren, die viele unserer äußeren Ablenkungen beseitigen, ist es unvermeidlich geworden, sich nach innen zu drehen. Da so viel von unserem typischen täglichen Leben unerreichbar ist, hat dieses Jahr eine einzigartige Gelegenheit zur Selbstreflexion geboten.

Anfangs mag es sich wie ein Vergnügen angefühlt haben, mehr Zeit mit uns selbst zu verbringen. Es war eine Gelegenheit, die Ruhe und die seltene Gelegenheit zu genießen, sich selbst zu verwöhnen. Ein schneller Vorlauf auf Monate nach COVID-Eingriffen und ein Blick nach innen kann sich etwas anstrengend anfühlen. Unter all den Einschränkungen, der hohen Energie in der Luft und der Angst vor dem, was vor uns liegt, haben Sie möglicherweise Schwierigkeiten, sich weiterhin auf das Selbstwachstum zu konzentrieren. Es ist wahrscheinlich, dass der Verstand es schwierig findet, über das Sperren hinaus zu sehen.

Trotzdem ist das Tolle am Verstand, dass er tatsächlich nicht den Unterschied zwischen dem, was wirklich ist und dem, was Sie sich vorstellen, erkennen kann. Im Moment fühlen Sie sich vielleicht ein wenig entmutigt, weil Sie nicht die Realität leben, die Sie sein möchten. Aber dein Verstand muss das nicht wissen. Sie können sich immer noch die Realität vorstellen, in der Sie leben möchten, und die Vorteile nutzen, als wäre es wirklich Ihr

Leben.

Untersuchungen zeigen, dass das Gehirn allein durch die Vorstellung einer Realität die gleichen neurologischen Veränderungen hervorruft, als ob dies ein reales Ereignis wäre. Wenn wir uns einen Moment Zeit nehmen, um die Macht darin zu betrachten, bedeutet dies, dass wir uns eine Realität buchstäblich vorstellen und alle Vorteile daraus aufsaugen können, als ob wir sie bereits hätten. Wir können ein Leben führen, das unmöglich isoliert zu leben ist, oder zumindest das Gefühl haben, dass wir es leben.

Versuchen Sie diese Meditation, um das Selbstgefühl wiederherzustellen, das Sie möglicherweise verloren haben:

1. Suchen Sie sich einen bequemen Sitzplatz oder einen Platz zum Liegen. Schließen Sie die Augen oder suchen Sie einen Punkt, auf den Sie sich konzentrieren können – beispielsweise eine Kerzenflamme oder eine Blume.
2. Atme 3 Mal tief ein, öffne den Mund zum Ausatmen und setze unerwünschte Energie frei, die in dich gelangt ist.
3. Halten Sie den Atem fließend und beginnen Sie, das Mantra „Ich will“ zu sich selbst zu sagen, während Sie einatmen. Stellen Sie sich eine Sache vor, die Sie in Ihrem Leben wollen, oder sich selbst ohne irgendeine Form von Logik der Einschränkung. Skies the Limit Thinking.
4. Lassen Sie beim Ausatmen die einschränkenden Gedanken los, die Ihnen sagen, warum Sie hier nicht das haben können, was Sie wollen.
5. Atme noch einmal ein und wiederhole das Mantra „Ich will“, gefolgt von einem anderen Ziel, Gedanken oder einer anderen Mentalität, die du in deinem Leben haben willst.
6. Atme wieder alles aus, was dich davon abhält, das zu erreichen, was du willst.

7. Wiederholen Sie diesen Vorgang so lange, bis Sie sich ein Bild von all den Dingen gemacht haben, von denen Ihr Leben erfüllt sein soll. Es kann klein sein, wie „Ich möchte dankbar sein“, oder groß, wie „Ich möchte mein eigenes Unternehmen aus meiner Leidenschaft heraus gründen“. Was auch immer es ist, stellen Sie sich vor, Sie leben dort ein Leben mit all dem.
8. Nehmen Sie ein paar Atemzüge, um sich in diesem einfallsreichen Zustand zu aalen, in dem Sie all die Dinge sind, die Sie sein möchten.
9. Reiben Sie die Handflächen an der Brust aneinander, um Energie in Ihren Fingerspitzen zu erzeugen, und legen Sie die Hände über die Augen. Bleib hier für ein paar Atemzüge und lass die Energie der Übung in dich eindringen.
10. Beginnen Sie langsam, die Augen zu öffnen. Nehmen Sie Ihr Tagebuch in die Hand und schreiben Sie Ihre Vision auf ein Blatt Papier. Kehren Sie immer dann dazu zurück, wenn Sie an die Dinge erinnert werden müssen, die Sie im Leben wollen.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki