

# ABENDMEDITATION

In dieser Meditation, zur Integration deines Tages, vollzieht sich ein Wechsel deiner Gehirnwellen, Von Betawellen in Richtung Alphawellen, von analytisch zu imaginativ-unlogisch.

Hier kannst du den Tag noch einmal anschauen und Revue passieren lassen.

Mach die Meditation direkt vor dem Schlafengehen, entweder im Sitzen als wachere, bewussterer Meditation, danach dann direkt hinlegen und einschlafen.

Oder du machst sie direkt im Liegen und schläfst mit der Meditation ein. Hier kannst du folgende, innere Haltung einnehmen: Du musst nicht kognitiv allem Gesprochenen folgen, sondern kannst in einen traumartigen Zustand abgleiten. Es kann auch ein Wechsel zwischen wach- und traumartigem Zustand passieren, gib dich ganz dem Fluss deines Bewusstseins hin.

In der Abendmeditation geht es um die REFLEXION des Tages:

wann bist du aus der Gnade herausgefallen und in deine Komfortzone geschlüpft?

Welche Entscheidungen hast du getroffen?

Imaginativ kannst du hier zu diesen Situationen zurückgehen und diese mit Intuition und Wahrhaftigkeit umprogrammieren. Falls nötig, kannst du dich von deinem alten- zu deinem wahren Selbst neu ausrichten und werde gewahr, wie sich das im jetzt anfühlt.

Zum Schluss übergibst du den gesamten Prozess deinem größeren Geist und dein Unterbewusstsein darf die Inhalte des Tages integrieren.

Morgens und Abends stehen die Türen zum Unterbewusstsein am offensten, um dich aus dem Unbewussten, Ängstlichen, Genervten oder Sorgenvollen, hin zu Liebe, Dankbarkeit und deinem Schöpferbewusstsein kraftvoll auszurichten.

Die Meditation am Abend dient dir dazu, den Tag loszulassen und dir die Schätze des Tages bewusst vor dein inneres Auge zu führen und damit in dein System zu integrieren.

Und hier geht es zur Abendmeditation:

<https://clyp.it/tgzavlc?token=febac7075d4895017f710f88fe270d7a>