

Anleitung für die Meditation

Stärkung der Selbstheilungskräfte



Schwerpunkt „Krebs“

Ganzheitliche Gesundheitspraxis Wuppertal
www.sigrid-beckendorf.de



Die Meditation beinhaltet das Erlernen und die Anwendung von verschiedenen Selbstheilungstechniken:

- dem geistigen Heilen
- Handauflegen
- Heilen mit Farben
- Heilsätze
- Aktivierung des feinstofflichen Energiesystems.

Vielleicht mögen Dir manche angesprochenen Übungen in der Meditation ungewohnt erscheinen oder Du weißt nicht genau, wie Du sie ausführen sollst. Führe sie dann so aus, wie Du dazu in der Lage bist oder folge einfach den Worten, die ebenso heilend auf Dich wirken werden, und setze auch Deine Fantasie mit ein. Versuche Dich auf das Gesagte einzulassen. Es wird von mal zu Mal immer besser klappen.

Meine persönliche Ansprache mit „Du“ ist dazu da, damit die Meditation eingängiger für Dich wirkt.

Es gilt, eine erhöhte Aufmerksamkeit zu entwickeln.

Es ist für Deine Gesundheit von großem Vorteil, die Meditation regelmäßig durchzuführen.

Es kann passieren, dass sich Gefühle in Dir unangenehm verstärken, wenn Du Dich intensiver auf Deinen Körper konzentrierst. Das kann auch zum Prozess der Selbstheilung gehören.

Suche bitte, falls unangenehme Gefühle zu stark werden und Dich bedrängen, Unterstützung bei einem/r guten und auch professionellen Berater/in.



Wir müssen auch wieder lernen, sensibler mit uns umzugehen.

Für die Durchführung der Meditation bei starken Schmerzen im fortgeschrittenen Stadium deiner Krankheit reicht es aus, sie einfach abzuspielen und die Worte in die tiefen Schichten deines Bewusstseins einsinken zu lassen.

Hier sind auch die Angehörigen gefragt, dies dem Betroffenen zu ermöglichen und die Meditation abzuspielen.

Ich möchte Dir Mut machen!

Schenke deinem Körper liebevolle Aufmerksamkeit. Heilende Kräfte sind um Dich herum, mehr als Du es jetzt vielleicht sehen kannst.

Heile Dich selbst, soweit es Dir möglich ist! Teste Deinen Handlungsspielraum aus!

Mit der vorliegenden Meditation hast Du eine Möglichkeit mehr dazu.

Ich wünsche Dir „ansteckende“ Gesundheit!

Sigrid Beckendorf



Das Abspielen der Meditation ersetzt nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker.