

Praxis für Naturheilverfahren

Heilpraktikerinnen Brigitte Henseler und Evelyn Prummer



Mörikestr. 22 - 73072 Donzdorf - Tel: 07162 - 29235

www.today-myday.de

e.prummer@today-myday.de

Dies ist eine Meditation, die wir gerne unseren Kunden und Patienten empfehlen und sehr positive Ergebnisse damit erzielt haben.

Wir haben festgestellt, dass es einfacher ist, seine Aufgaben zu machen und zu erreichen, wenn man sich innerlich sicher, geborgen und geliebt fühlt und wenn diese Eigenschaften unabhängig sind von anderen Menschen. Die größte Kraft entsteht, wenn man diese Eigenschaften in sich selbst findet und nicht in anderen Menschen sucht oder von anderen Menschen erwartet.

Besonders bei Patienten mit Nierenbeteiligung, also dem Gefühl des „mutterseelenalleinseins“, des „vertriebenseins“, des „schlechtversorgtseins“, ist es sehr hilfreich, Liebe, Sicherheit und Geborgenheit in sich selbst zu finden.

Allen Meditationsanfängern wünschen wir Gelassenheit und Geduld mit sich selbst. Seien Sie nicht traurig, wenn es nicht gleich beim ersten Mal oder auch länger nicht so klappt, wie Sie es sich wünschen. Meditation ist eine Übungssache und mit Druck erreicht man hier gar nichts.

Wir wünschen Allen von Herzen alles Liebe und Gute und wenn noch nicht vorhanden, eine schnell eintretende und lang anhaltende Gesundheit.

In Liebe
Evelyn und Brigitte

Meine Heilung ist völlig natürlich und kommt aus mir selbst

Praxis für Naturheilverfahren

Heilpraktikerinnen Brigitte Henseler und Evelyn Prummer

Mörikestr. 22 - 73072 Donzdorf - Tel: 07162 - 29235

www.today-myday.de e.prummer@today-myday.de



Lichtkugelmeditation

Ich lege mich gerade auf den Rücken, oder setze mich aufrecht auf einen Stuhl, die Beine sind in beiden Positionen nicht überkreuzt, sondern nebeneinander und ich schließe die Augen. Ich atme ruhig und entspannt ein und aus.

Nun stelle ich mir vor, wie sich mein Kopf mit jedem Einatmen mit Licht, Liebe, innerer Sicherheit, innerer Stärke und Geborgenheit füllt. Beim Ausatmen fließt dieses Licht, die Liebe, die innere Sicherheit, die innere Stärke und Geborgenheit durch meinen Hals in die Brust und über die Schultern und Ellenbogen bis in die Fingerspitzen. Von der Brust weiter über den Rücken und den Bauch in das Becken und den Po, in die Beine und über die Knie und Knöchel bis in die Fußspitzen. Das kann ich, wenn ich geübt und völlig entspannt bin, in zwei Atemzügen schaffen oder auch in zehn oder einhundert. Ich nehme Gedanken, die kommen an, bedanke mich bei ihnen, dass sie da sind und lasse sie mit dem nächsten Ausatmen wieder ins Universum frei und beobachte weiter, wie sich mein Kopf mit jedem Einatmen mit Licht, Liebe, innerer Sicherheit, innerer Stärke und Geborgenheit füllt und das Licht, die Liebe, die innere Sicherheit, die innere Stärke und die Geborgenheit bei jedem Ausatmen durch meinen ganzen Körper fließt.

Wenn mein Körper voller Licht, Liebe, innerer Sicherheit, innerer Stärke und Geborgenheit ist, durchbricht diese Kraft meine ganze Haut, am ganzen Körper und füllt von meinem tiefsten inneren eine Schutzkugel um mich herum. Diese Kugel hat einen äußeren Rand, der sich flexibel bewegen kann, wie ein Luftballon und diese Kugel füllt sich mit jedem Atemzug mehr und mehr und wird größer und größer. Ich lasse diese Kugel mindestens auf drei Meter Durchmesser wachsen und fühle mich mit jedem Atemzug in diesem göttlichen Licht immer sicherer, geborgener, innerlich stärker und unendlich geliebt.

Meine Heilung ist völlig natürlich und kommt aus mir selbst

Praxis für Naturheilverfahren

Heilpraktikerinnen Brigitte Henseler und Evelyn Prummer



Mörikestr. 22 - 73072 Donzdorf - Tel: 07162 - 29235

www.today-myday.de

e.prummer@today-myday.de

Ich bin völlig frei von allen äußeren Einflüssen und spüre die Kraft, die Freiheit und die Geborgenheit tief in mir. Ich bin ich, ich bin einzigartig und ich habe alles, was ich brauche in mir.

Die Wand dieser Lichtkugel ist durchlässig für alle positiven Energien. Energien, die mich schwächen und die schlecht sind für mich, werden abgehalten. Selbst wenn diese mit großer Wucht auf meine Kugel prallen, wird sich zwar die Wand nach innen wölben, aber die Kugel ist so groß, dass ich durch die Liebe und anderen Eigenschaften geschützt bin.

Wenn ich möchte, frage ich nach meinen Schutzengel/n. Wenn ich es noch nicht weiß, frage ich, wieviele Schutzengel ich habe und wie sie/er heißen/heißt. Dafür bedanke ich mich und freue mich über ihre/seine Existenz.

Diese Unterhaltung kann ich, wenn ich will, ausbauen. Ich kann fragen und/oder schauen, wie sie aussehen, was sie tragen, welche Aufgaben sie haben usw. Schutzengel geben mir immer Kraft und Energie und bauen mich auf. Sie sind meine ständigen Begleiter bei ihnen bin ich immer sicher und geborgen. Bei ihnen kann ich mich komplett fallen lassen, sie kennen mich und meine Talente, Stärken und Schwächen genau und sie lieben mich genauso, wie ich bin. Sie lieben mich bedingungslos in jedem Moment meines Lebens und mit allem was ich denke, was ich sage und was ich mache.

Nun tanke ich so lange Licht, Liebe, innere Sicherheit, innere Stärke und Geborgenheit, wie ich brauche und wie ich Spaß daran habe, damit ich voller Energie meinen weiteren Tag bestehen kann. Ich bedanke mich für diese Kraft, erhalte mir das innere Bild meiner Schutzkugel und evtl. von meinen Schutzengeln und komme bewusst zurück ins Tagesbewußtsein.

Sobald während des Tagesgeschehens Unsicherheiten aufkommen, erinnere ich mich an das Bild mit der Schutzkugel und fühle mich erneut in diese Gefühle ein, die ich tief in mich hinein getankt habe.

Meine Heilung ist völlig natürlich und kommt aus mir selbst