

WORKBOOK

MASTERCLASS

DIE KUNST DES TRÄUMENS

Meisterhaftes Erschaffen deiner Realität

BEA RUBLI

younity



Über Bea Rubli

Die dreifache Mutter Bea Rubli arbeitet seit mehr als 25 Jahre als Channeling-Medium, Sensitive und Heilerin. Ihr Kontakt zu den Anderswelten prägt ihr Leben von Beginn an. Sie unterstützt Menschen, sich mit ihrer Medialität und ihrer Sensitivität zu verbinden. Jeder Mensch hat sensitive Gaben, die er jedoch oft vergessen hat. Das Erinnern an sie öffnet den Weg zu einem neuen Bewusstsein und den Zugang zu den feinstofflichen Welten.

In ihren Seminaren lernen die Teilnehmer, wie sie ihren eigenen Heilwertungsprozess Stück für Stück gehen. Auf dem Weg zur Menschwerdung gehört das Erkennen von begrenzenden Mustern, Dogmen und übernommenen Konzepte dazu. Bea lädt die Menschen ein, sich als multidimensionale Wesen zu begreifen und ihren eigenen Weg zu wählen.

Denn wer sein wahres Selbst bewusst erlebt, entfaltet seine tiefen Potenziale und lebt seine Lebensvision.



WILLKOMMEN

in dieser besonderen Masterclass, um deine feinstofflichen Dimensionen zu erforschen. Der Traum ist ein Geschenk, dem wir jedoch oft nicht die verdiente Aufmerksamkeit schenken. Der Traum wird oftmals abgewertet.

ÜBUNG

Mind Map Träume

Schreibe unmittelbar auf, was dir zum Begriff Träume einfällt. Werte dabei nicht, sondern schreib alles auf, was dir in deinen Kopf kommt.

Träume

Stimmung: _____

Datum: _____

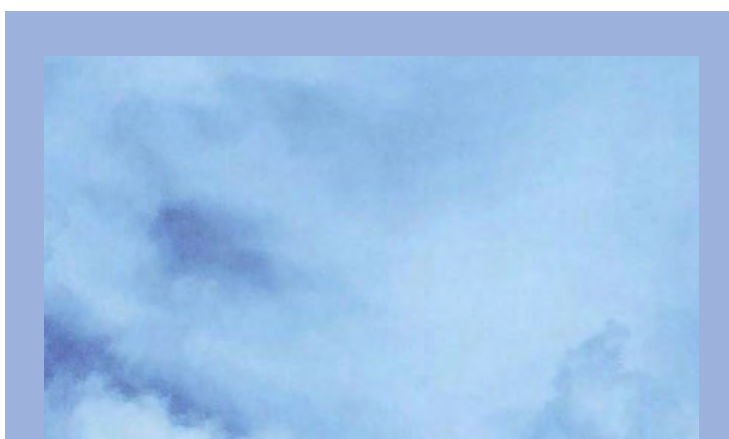
Notizen

A large white rectangular area containing 20 horizontal grey lines for writing notes.



Träume bieten dir tiefe Erkenntnismomente in deinem Sein, damit du deinen Potenzialen begegnen kannst. Sie sind eine Möglichkeit, deine Schöpferkraft und deine Kreativität zum Ausdruck zu bringen. Dort kann etwas aktiviert sein, was dir in deinem Tag begegnet. Oder du ziehst etwas hinein, um deine Dimensionen zu erweitern.

Meditation unterstützt dich dabei, deine Durchlässigkeit zu aktivieren und das Loslassen und die Hingabe zu üben.



03.

Kannst du gut abschalten am Ende des Tages?

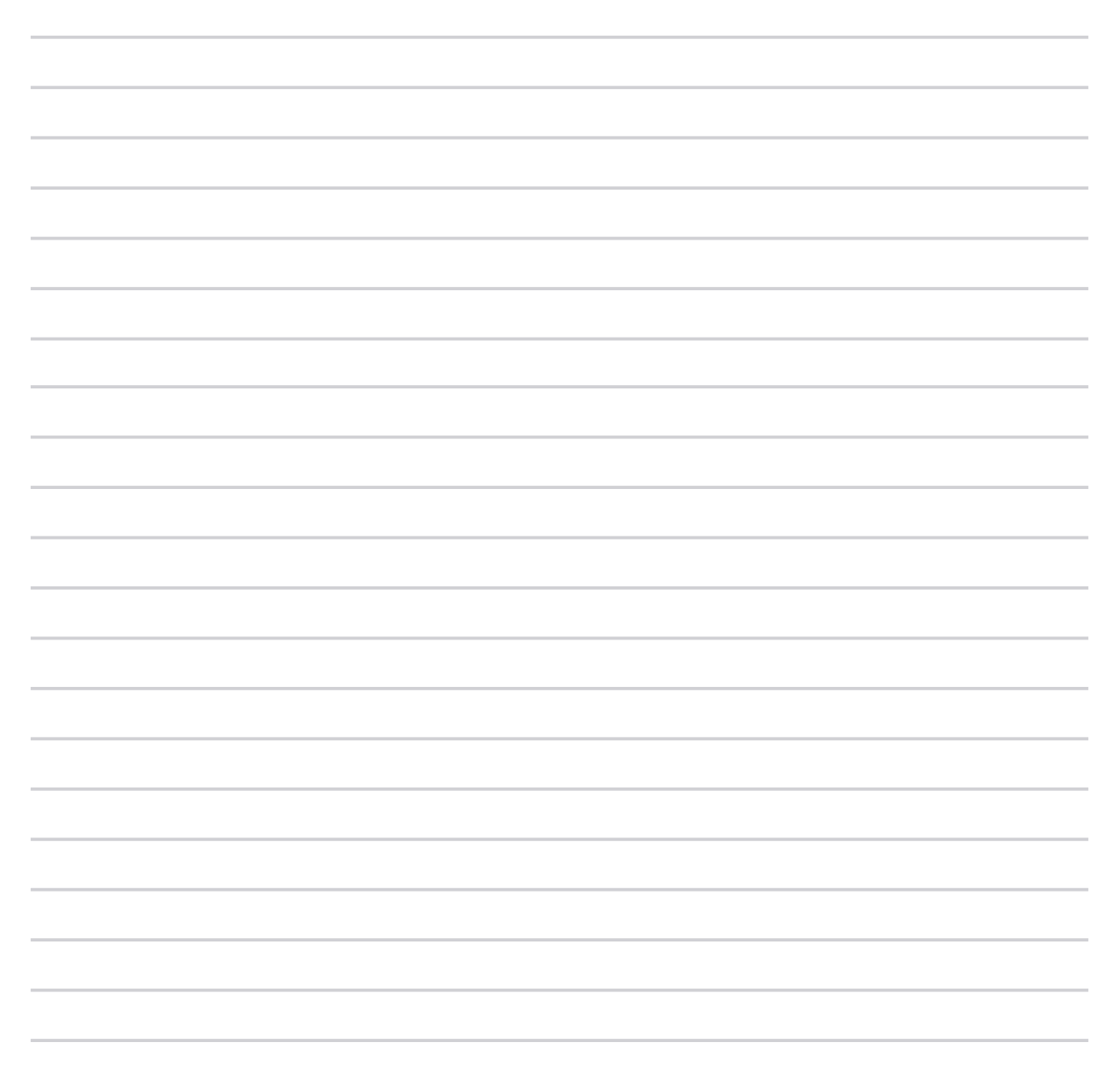
04.

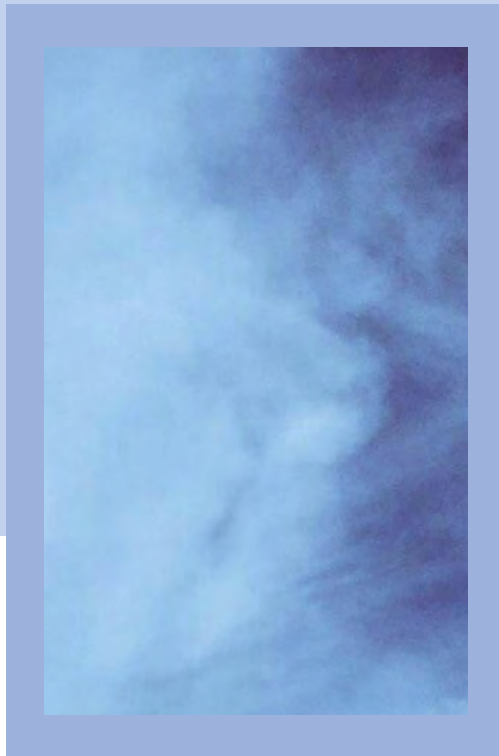
Kannst du Gedanken loslassen?

Stimmung: _____

Datum: _____

Notizen

A large white rectangular area with horizontal grey lines for writing notes. The lines are evenly spaced and cover the entire width of the page, providing a space for taking notes.



Sobald dein Verstand einsetzt, bricht der Traum ab. Das kennst du möglicherweise auch von anderen Techniken der Achtsamkeit, dass du dann nicht mehr im Sog bist. Du kannst lernen im Traum zu erwachen und gegenwärtig zu sein. Die Dimensionen sind miteinander verwoben.

Stimmung: _____

Datum: _____

Notizen



Schichten der Träume



Normaler Traum:

es beschäftigt dich etwas an schönen oder unangenehmen Gefühlen

Repetitiver Traum:

etwas wiederholt sich, etwas sucht in dir eine Erkenntnis

Luzider Traum:

du merkst, dass du träumst und kannst etwas in ihm tun. Hier bietet sich dir eine unglaubliche Möglichkeit für deine Schöpferkraft.

In unserer Gesellschaft hat der Verstand einen hohen Wert. Hierfür verbiegen wir uns oft und verlieren den Kontakt zu unseren wahren Potenzialen. Diesen Kontakt haben wir in unseren Traumdimensionen einfach so. Es ist hier wichtig, dass du dich von allen Kontrollen löst.

Es geht auch darum, in dem Tiefen die Erkenntnis zu gewinnen. Das Bewusstsein darf in dir sein. Du kommst so in die Verbindung mit deiner einzigartigen Signatur. Die Wahrnehmungen können auch spontan auftreten. Später verlieren wir uns oft in Wörtern und Zuordnungen – brauchen das einerseits, um zu sortieren, aber erst einmal ist es die Erinnerung, in der sich die Wahrnehmung ausbreitet.

03.

Welche Erinnerungen zeigen sich?

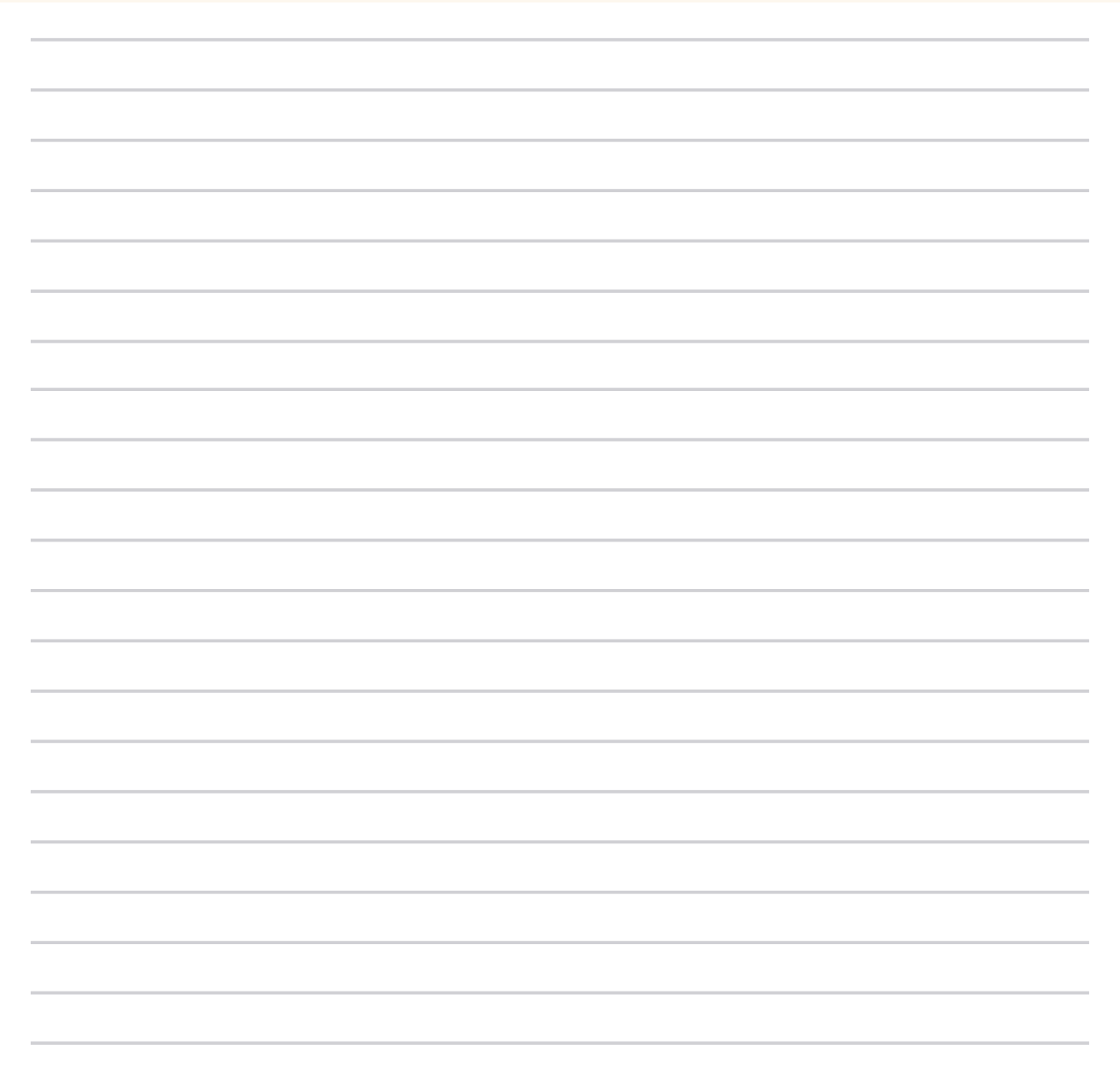
04.

Wo sitzt deine Erinnerung?

Stimmung: _____

Datum: _____

Notizen





Manchmal verfolgen wir ein bestimmtes Ziel.

Du kannst mit einer Intention in die Traumdimensionen gehen, weil sich dort die Kontrolle aber löst, ist immer auch das Unerwartete da. Es ist verständlich, dass du da nicht hinmöchtest, wo sich Scham, Angst und andere Gefühle zeigen. Doch das Schöne in den Traumdimensionen ist auch: Du kannst dich bewegen und musst keine Erwartungen erfüllen. Es gibt dort keine Leistung.

Der Leistungsgedanke ist bei uns oft sehr aktiv und blockiert uns. Mit einem Leistungsgedanken wird es jedoch mit der Hingabe schwierig. Die Hingabe trägt nicht in sich die Erwartung, die du sonst an dich stellst. Dimensionen finden sich dort wieder, die auch dein Selbstbewusstsein stärken. Es kommt aus deiner Essenz, deinem Herzen. Die Traumdimension ist eine wunderbare Möglichkeit, wenn du im Leben eine starke Kontrolle spürst. Hier kannst du eine Struktur in dir aktivieren, die jenseits dieser Verwicklungen liegt.

Das Erforschen dieser Traumdimensionen ist eine spannende Reise, die nicht beginnt und endet, sondern dein Leben begleiten darf.



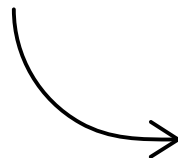
Die Traumdimensionen bewusst einzuladen, verändert das Leben nachhaltig und kann die ganze Perspektive ändern.



Die Meditation

kann ein wichtiges Werkzeug sein, um die Traumdimensionen bewusst zu erleben.

Alle Möglichkeiten, die du dir schenkst, um gegenwärtig zu sein, sind auch große und gute Hilfsmittel, um in diese Dimensionen einzusteigen. Wenn du sensitiv-medial bist, kannst du hier auch eine große Erweiterung erleben.



Nutze die meditative Übung dieser Masterclass in deinem Alltag. Sie ist eine kleine und sehr wertvolle Unterstützung, um dich im Aufwachen in den Traumdimensionen zu unterstützen.

MEDITATIVE ÜBUNG



Es ist gut, wenn du diesen Moment so gestaltest, dass du eine Zeit für dich sein kannst und nicht abgelenkt bist. Leg dein Handy für den Augenblick zur Seite. Setz dich hin. Nimm dir einen kleinen Moment Zeit für dich, um dir in deiner Präsenz auch bewusst zu werden. Atme einige Male tief und sanft ein und aus, um schon einmal zu beruhigen, was sich im Außen gerade noch bewegt. Spür und fühle, wie du auf deinem Stuhl sitzt oder vielleicht hast du dich hingelegt. Lass es still werden für einen Moment. Werde ruhiger und entspannter und lass die äußeren Geräusche verklingen. Lass dich nicht mehr anziehen von äußeren Geräuschen. Lässt dich von dir selbst in dir anziehen und du aktivierst in dir die Möglichkeit, dir dieser Präsenz auch bewusst zu sein. In diesem Raum, in dem du gerade bist, anzukommen und auch dazubleiben in einer aufmerksamen Haltung.

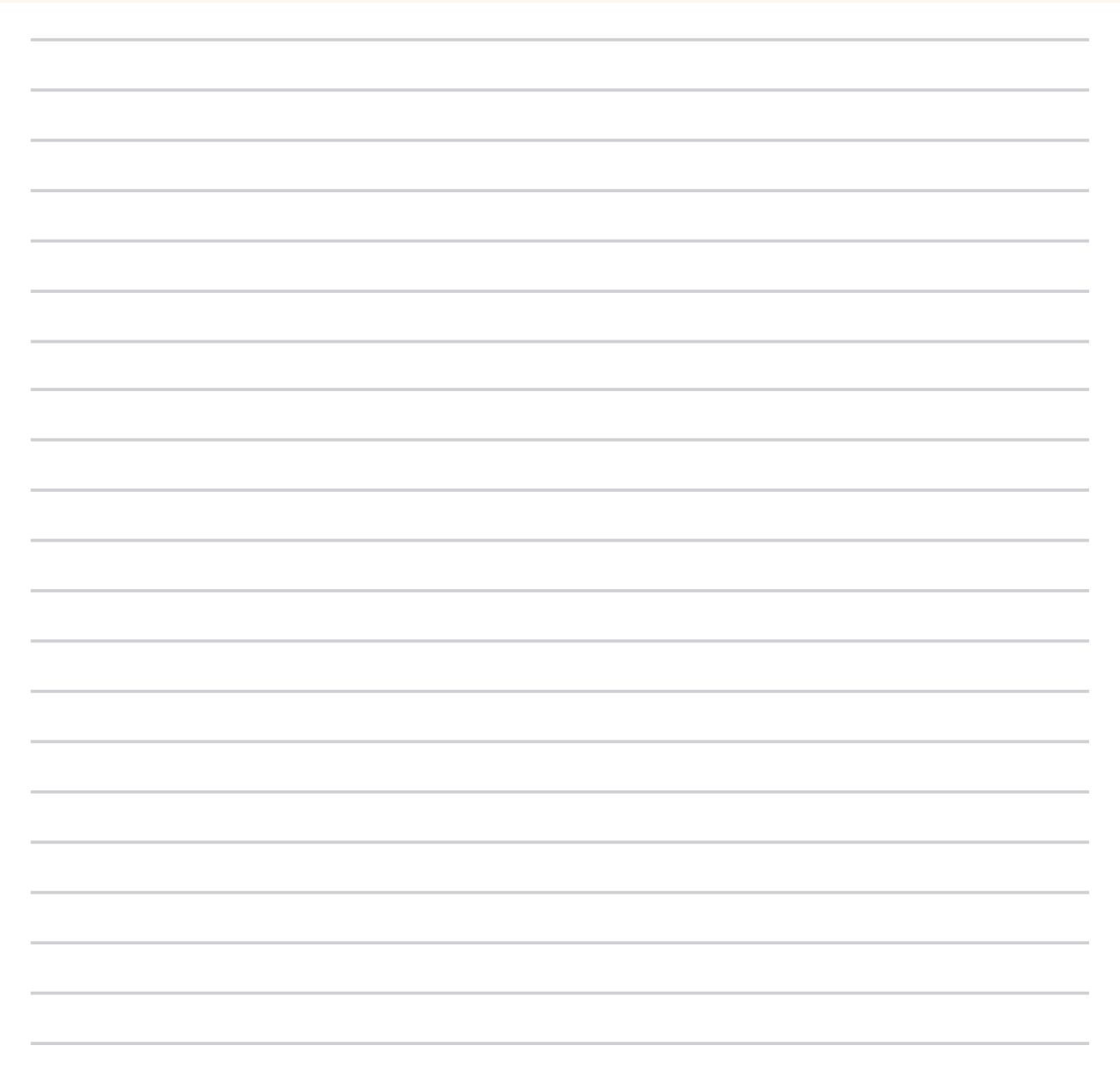
Komm ganz in diesen Moment hinein. Gleite hinein in deine Präsenz. Lass dich von deiner Präsenz in dir anziehen. Nimm dich in dieser Präsenz in deinem Raum wahr. Erlaube dir für einen Moment, da zu bleiben. Beobachte gleichzeitig, wenn dich etwas wegziehen möchte. Erlaube dir auch zu üben, zu beobachten, was für eine Energie, welcher Impuls dich da wegziehen möchte, und kehre dann ganz zurück in deine Präsenz und in den Raum, in dem du gerade bist.

Präsenz deutet auch immer schon darauf hin, dass du mehr bist als dieser physische Körper. In der Präsenz bist du erstmal allem enthoben. Du kannst jederzeit aussteigen, deine Augen öffnen und dich umschauen. Wo zieht es dich mit deinem ersten Blick hin? Das Gefühl für das, was es schon da? Merkst du jetzt eine Verbindung? Kannst jederzeit diese Übung wiederholen auch für kurze Zeit. Es kommt nicht auf die Dauer an, sondern das Gefühl in dir zu haben.

Stimmung: _____

Datum: _____

Notizen



Stimmung: _____

Datum: _____

Notizen

A large white rectangular area containing 20 horizontal grey lines, intended for taking notes.



younity