

WORKSHEETS

Mediale Wahrnehmung
in den Träumen nutzen



MEDIALE UND SENSITIVE **TRAUM-DIMENSIONEN**

Birgit Fischer

younity



Birgit Fischer

spricht in ihren Lehren über die zunehmende Wahrnehmung von Energien und die Veränderungen, die wir seit 2020 erleben. Sie erklärt, wie besonders die jüngeren Generationen Medialität und Sensitivität in die Welt bringen. Für sie sind Träume weit mehr als unbewusste Erlebnisse - sie bieten die Möglichkeit, in andere Dimensionen zu reisen und tiefgreifende Heilung zu erfahren. Birgit betont, wie wichtig es ist, unsere Schlafphasen bewusst zu gestalten und die energetischen Zustände tagsüber zu lenken, um unsere mediale Wahrnehmung zu stärken. Ihre Erkenntnisse laden uns ein, diese Veränderungen aktiv zu nutzen und Träume als Werkzeug für persönliches Wachstum und Heilung zu integrieren.

Übung 1

zur bewussten Gestaltung der Schlafphase

ZIEL:

Verbesserung der Schlafqualität und bewusste Integration von energetischen Erlebnissen in den Schlaf.

Anwendung:

Bevor du schlafen gehst, nimm dir 10 Minuten Zeit, um dich auf deine Schlafphase vorzubereiten. Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Während du dies tust, stelle dir vor, dass du dich in eine ruhige, sichere Energie hüllst, die dich mit jeder Einatmung weiter entspannt. Visualisiere, wie du in die Nacht gehst, um deine Energien aufzuladen und energetische Reisen zu unternehmen.

Praktische Schritte:

- Achte darauf, dass du nicht mehr gestresst oder abgelenkt ins Bett gehst.
- Wiederhole bewusst Sätze wie „Ich komme erfrischt und voller Energie in den Morgen“.
- Lasse deine Gedanken los und stelle dir vor, dass du in einer höheren Dimension reist, wo Heilung und Klarheit auf dich warten.

Warum es funktioniert:

Diese Übung hilft, den Übergang von der Wachphase zur Schlafphase bewusst zu gestalten, wodurch deine Träume und energetischen Erlebnisse klarer und harmonischer werden. Indem du die Absicht setzt, deine Schlafphase zu gestalten, kannst du die energetischen Erfahrungen, die du im Schlaf machst, aktiv beeinflussen.

Übung

zur Integration von Energetik in den Alltag

ZIEL:

Entwicklung eines tieferen Verständnisses und Bewusstseins für die energetische Verbindung zwischen Tag- und Nachtphase.

Anwendung:

Führe täglich eine kurze Achtsamkeitsübung durch, um die Energien während des Tages bewusst zu steuern und zu erkennen. Beginne deinen Tag mit einer kurzen Meditation, in der du dich mit deinem Körper und deinen Emotionen verbindest. Visualisiere, dass du dich energetisch auflädst und dich mit einer hohen Frequenz durch den Tag bewegst. Achte während des Tages immer wieder darauf, wie du dich energetisch fühlst, und stelle fest, wann du dich besonders energetisiert oder erschöpft fühlst.

Praktische Schritte:

- Setze dir tagsüber regelmäßig kleine Pausen, um dich zu zentrieren und deine Energien zu spüren.
- Nutze diese Momente, um dich bewusst mit positiven Gedanken und Gefühlen aufzuladen.
- Bevor du schlafen gehst, reflektiere, wie sich deine Tagesenergetik auf deine Schlafqualität auswirkt.

Warum es funktioniert:

Diese Übung hilft, eine Verbindung zwischen deiner Tagesenergetik und der Schlafphase herzustellen. Indem du die energetischen Zustände während des Tages beobachtest und bewusst lenkst, kannst du deine Schlafqualität und die Intensität deiner Träume positiv beeinflussen.



zur Entwicklung medialer Träume

ZIEL:

Förderung der meditativen und medialen Fähigkeiten in den Träumen.

Anwendung:


Um deine Fähigkeit zur Wahrnehmung von medialen oder sensitiven Träumen zu stärken, führe vor dem Schlafengehen eine kurze Reflexion oder ein Dankbarkeitsritual durch. Schließe deine Augen und frage dich: „Was möchte ich heute Nacht lernen oder erfahren?“ Halte den Fokus auf deiner Absicht, deine Träume als Medium für Weisheit, Heilung oder energetische Erlebnisse zu nutzen. Lasse alle Gedanken los und visualisiere, wie du dich in einer höheren Dimension befindest, um mit deinen inneren oder äußeren Führern zu kommunizieren.

Praktische Schritte:


- Bevor du schlafen gehst, schreibe in einem Tagebuch, was du dir für den nächsten Traum wünschst.
- Lese vor dem Einschlafen etwas Spirituelles oder Meditatives, das dich in einen empfänglichen Zustand versetzt.
- Führe ein Traumtagebuch, um deine Träume regelmäßig zu notieren, damit du Zusammenhänge und wiederkehrende Themen erkennst.

Warum es funktioniert:

Diese Übung fördert das Bewusstsein und die Absicht, die du in deine Träume einbringst. Indem du deine mediale Wahrnehmung gezielt trainierst, kannst du deine Fähigkeit, mit höheren Ebenen oder spirituellen Wesen zu kommunizieren, weiterentwickeln und eine tiefere Verbindung zu deinem höheren Selbst aufbauen.



Diese Übungen bieten praktische Ansätze, um die Themen
der energetischen Wahrnehmung und der bewussten
Gestaltung von Träumen und Schlaf in den Alltag zu integrieren
und so mehr Klarheit, Heilung und persönliches Wachstum
zu fördern.



younity