



MEDITATION MEISTERN

FÜR EIN BESSERES LEBEN

MICHAEL B. BECKWITH
MASTERCLASS WORKBOOK



WIE MAN DIESES ARBEITSHEFT BENUTZT



Du kannst dieses Arbeitsheft als PDF herunterladen, und wenn du möchtest, auch ausdrucken.



Stelle sicher, dass du die Übungen in diesem Arbeitsheft ausfüllst, damit du die Lehren in dein eigenes Leben integrieren kannst.



Tagebuch führen ist ein wesentlicher Bestandteil unserer spirituellen Reise. Wir haben für dich Räume geschaffen, in denen du die Erkenntnisse und Erfahrungen aus deiner Masterclass festhalten und darüber reflektieren kannst, wie du diese Erkenntnisse umsetzen möchtest..



Tritt unserer Facebook-Gruppe bei [[Link zur lokalen Facebook-Gruppe](#)], um deine Erkenntnisse und Fragen mit Gleichgesinnten zu teilen, die sich ebenfalls auf eine persönliche Transformationsreise begeben haben!



HERZLICH WILLKOMMEN!

Das Leben ist voller Herausforderungen, aber mit einer veränderten Wahrnehmung können wir unsere Bestimmung entdecken, die in diesen Empfindungen verborgen liegt. Dabei verwandeln wir unseren inneren Dialog in einen Dialog, der frei von Ängsten und Sorgen ist.

Mit Hilfe der Kunst und Wissenschaft der Meditation und Visualisierungen wirst du mit zwei der häufigsten Herausforderungen des Lebens arbeiten: Gesundheit & Wohlbefinden und Angst & Furcht. Durch diese Praktiken wirst du deine Selbstwahrnehmung schärfen und dadurch ein aktiver Teilnehmer darin werden, wie sich dein Leben um dich herum entfaltet.

Die Herausforderungen des Lebens offenbaren die verwundeten Stellen in deinem Inneren, die geheilt und schließlich transformiert werden müssen. Dieser Kurs zeigt dir auf, wie du diese Wunden erkennen und das Wachstumspotenzial entdecken kannst, das in deiner Heilung liegt.

Wahrnehmung ist Macht. Du wirst aus diesem Kurs nicht nur die ultimative, göttliche Wahrheit darüber mitnehmen, wie man kraftvoll mit den Herausforderungen des Lebens umgeht, sondern auch, wie man die transformierenden Veränderungen, die sie mit sich bringen, verkörpern kann.

Das Ziel dieser Masterclass ist nicht, deine Herausforderungen zu verringern, sondern den evolutionären Impuls in dir anzunehmen, um die beste Version deiner selbst zu werden.

Du wirst den Verstand in Bereichen zurückerobern, in denen er von Ängsten kontrolliert wurde, und wirst lernen, wie du dein Denken so umgestalten und neu programmieren kannst, dass es den Entwicklungsverlauf deines Lebens verändern wird.



VERÄNDERE DEINE SICHTWEISE

„Erinnere dich daran, dass du diese Inkarnation gewählt hast. Du hast alles Notwendige in dich gebracht, um deiner Begabung zu erlauben, auf diesem Planeten einen Unterschied zu machen.“

Michael B. Beckwith

Wenn wir die Herausforderungen des Lebens und das Prinzip hinter diesen Herausforderungen erforschen, sind wir in der Lage, uns weiterzuentwickeln, uns zu entfalten und als die nächste große Version von uns selbst hervorzugehen. Herausforderungen sollen uns wachrütteln, aber mache dir bewusst, dass das Potenzial immer größer als das Problem oder die Herausforderung ist. Sie zeigen uns unsere blinden Flecken.

Das Universum ist progressiv, und wir versuchen, uns mit unserer eigenen progressiven Natur in Einklang zu bringen, damit unsere unendliche Fähigkeit zu Intelligenz, Liebe, Frieden, Harmonie, Fülle und Freude zum Ausdruck kommen kann.

Die Träume deines Herzens und deiner Seele sind wie Wecker, die dein Potenzial erwecken.

Durch Meditation lernst du, deine Aufmerksamkeit unablässig auf das zu richten, was „wahrhaftig“ ist: spirituell, zeitlos, ewig.

Du hast dich dazu entschieden, hier zu sein. Du befindest dich auf einem Abenteuer der Transformation.

REFLEXIONSÜBUNG: AUS VERGANGENEN LEBENSHERAUSFORDERUNGEN LERNEN

In dieser Übung werden wir die Lektionen erforschen, die sich hinter den größten Lebensherausforderungen verbergen, die du in der Vergangenheit erlebt hast.

Lebensherausforderung 1:

Beschreibe die Herausforderung, vor der du gestanden hast:



Beschreibe, wie du damals auf diese Herausforderung reagiert hast:

Beschreibe, wie sich deine Reaktion auf dein Leben ausgewirkt hat, sowohl positiv als auch negativ:

Positive Auswirkung:

Negative Auswirkung:



Wenn du jetzt auf diese Herausforderung zurückblickst, welche Lektion hast du daraus gelernt, über dich selbst und über deine Bestimmung:

Lektion(en), die ich über mich selbst gelernt habe:

Lektion(en), die ich über meine Bestimmung gelernt habe:

Lebensherausforderung 2:

Beschreibe die Herausforderung, vor der du gestanden hast:



Beschreibe, wie du damals auf diese Herausforderung reagiert hast:

Beschreibe, wie sich deine Reaktion auf dein Leben ausgewirkt hat, sowohl positiv als auch negativ:

Positive Auswirkung:

Negative Auswirkung:



Wenn du jetzt auf diese Herausforderung zurückblickst, welche Lektion hast du daraus gelernt, über dich selbst und über deine Bestimmung:

Lektion(en), die ich über mich selbst gelernt habe:

Lektion(en), die ich über meine Bestimmung gelernt habe



Gesundheit und Wohlbefinden

Ziel: Unsere Beziehung zu unserem Körpertempel zu verändern, mit der Kunst und Wissenschaft der geführten Meditation.

Die wichtigsten Erkenntnisse aus der Lektion:

- » In dem Maße, wie sich unsere Wahrnehmung verändert, verändert sich auch unsere Erfahrung dessen, was wahrhaftig ist. Wie wir das Leben sehen, basiert ausschließlich auf unserer Wahrnehmung des Lebens.
- » Jeder von uns hat die Möglichkeit, seinen inneren Dialog so zu verändern, dass er mit unserem Seelenabdruck oder unserer Bestimmung auf diesem Planeten zu sein, im Einklang steht. Wenn wir das tun, haben wir eine direkte Begegnung mit dem Leben. Es beginnt damit zu verstehen, dass du deine Wahrnehmung des Lebens erfährst.
- » Stabilisierung: Wenn dein Körpertempel gesund ist, kannst du mehr Energie speichern. Mehr kosmische Energie des Lebens kann durch dich fließen, ohne durchlässig und undicht zu werden.
- » Du bedankst dich bei deinem Körpertempel dafür, dass er ein Ausdrucksmittel für deine Einzigartigkeit, Kraft, Kreativität und Liebe ist. Du gibst dir selbst die Erlaubnis, ganz zu sein – jetzt und immer. Nur du kannst dies tun. Du gibst dir selbst die Erlaubnis, gesund zu sein. Du gibst dir die Erlaubnis, dich zu erneuern und zu regenerieren. Der Körpertempel ist jetzt eine Bereicherung und keine Belastung, die es zu ehren und zu feiern gilt.

Reflexionsübung:

Kannst du dir während der Meditation über Gesundheit und Wohlbefinden einer Stagnation bewusst werden, die Motivation erfordert? Welches sind die herausfordernden Bereiche?



Welche Botschaften hast du während der Meditation durch deinen Körpertempel erhalten? Zum Beispiel Botschaften über den Zustand deiner Ernährung, Flexibilität, Bewegung, Ruhe, Schlaf, Überarbeitung, irgendeine Art Gedanke oder Wahrnehmung über dich selbst oder andere (wie z.B. das Gefühl, dass, wenn ein nahestehender Mensch ein Problem hat, auch du ein Problem haben müsstest)?

Versuche nun, diese Botschaften von einer negativen zu einer positiven Entdeckung zu machen. Welche Lektionen kannst du aus diesen Botschaften über dich selbst lernen?

Beginne nun, positive Gedanken neu zu programmieren. In welchem Bereich fühlt sich dein Körpertempel voller Gesundheit und Stärke an?



Was wirst du tun, damit du deinen Körpertempel als Stärke und nicht als Belastung betrachten kannst?



Furcht und Angst

Eine Einsicht ist ein Ereignis in deinem Bewusstsein, das entweder schrittweise oder plötzlich eintritt, wenn du dir einer Sache bewusst wirst, die du früher geglaubt hast. Du integrierst diese Einsicht in dir, um eine größere Version deiner selbst zu werden. Wir sind nicht hier, um andere nachzuahmen, uns mit ihnen zu vergleichen oder zu versuchen, ihnen überlegen zu sein.

Ziel: Dein früheres Selbst zu übertreffen. In diesen Lehren geht es darum, dir die Möglichkeit zu geben, das Bewusstsein zu schaffen, das notwendig ist, damit Einsichten entstehen können.

Die wichtigsten Erkenntnisse aus der Lektion:

- » Du strebst danach, neue Verhaltens-, Gedanken- und Gefühlsmuster zu entwickeln. Das ist Transformation.
- » Sorgen, Ängste und Befürchtungen laufen im menschlichen Zustand Amok. Sich zu sorgen ist wie ein Gebet verkehrt herum zu beten. Du konzentrierst dich auf das, was nicht passieren soll, und stellst dich emotional auf das Schlimmste ein.
- » Wir neigen dazu, zu glauben, dass wir die Angst loswerden müssen, bevor wir weiter kommen können. Du willst dir der Sorgen und der ihr zugrunde liegenden Überzeugung bewusst werden, um sie ändern zu können.
- » Wenn du weitermachst und die Angst mit dir mitnimmst, verwandelt sich die Angst in Aufregung und dann Begeisterung. Wir werden aufhören, uns mit dem schlimmsten Fall zu beschäftigen, und stattdessen den besten Fall erschaffen.

Reflexionsübung:

Sich zu sorgen bedeutet, für Dinge zu beten, von denen man nicht möchte, dass sie passieren. Wir wollen mit dieser Gewohnheit brechen und eine neue Gewohnheit schaffen.

Ängste, Sorgen, Zweifel und Furcht sind große Herausforderungen. Wir überwinden sie, indem wir unsere innere Technologie einsetzen, so dass sich unser innerer Dialog, unsere Wahrnehmung und unsere Lebenserfahrungen ändern.

Denke an das „Worst-Case-Szenario“, das in deinem Leben existiert, und arbeite daran, ein „bestmögliches Ergebnis“ für dieses Szenario zu erschaffen.

Worst-Case-Szenario:



Bestmögliche Ergebnis(se):

Wie fühlst du dich bei dieser Veränderung? Erwinnere dich an dieses Gefühl und verankere es mit deiner Erinnerung an das Worst-Case-Szenario:



WIE DU DEINE TRANSFORMATIONS- UND HEILUNGSREISE FORTSETZT

Wahre Transformation braucht Zeit und Hingabe

Die Praktiken und Lehren in dieser Masterclass von Michael B. Beckwith sollten Teil des täglichen Lebens werden. Du wirst sie immer wieder praktizieren müssen, bis der Sollwert deiner Schwingungen erhöht und schließlich stabilisiert ist. Dann wirst du sehen, dass du bei einem neuen Sollwert zur Entfaltung deiner Gaben, Talente und Fähigkeiten lebst.

Nimm die Glut, die während dieser Masterclass entstanden ist, und lasse sie zu einer Flamme in dir werden, die die Schlacke von Angst, Zweifel, Sorgen und Einsamkeit wegbrennt.

Mit anderen Worten, wir wollen nicht, dass dies eine einmalige Sache ist: einen Kurs besuchen, auswendig lernen und mit dem Leben weitermachen wie bisher.

Michael B. Beckwiths 10-teiliger Online-Kurs „Meditation meistern für ein besseres Leben“

Diese kraftvolle Masterclass war ein Vorgeschmack auf den 10-teiligen Online-Kurs „Meditation meistern für ein besseres Leben.“ Als Teilnehmer dieser Masterclass möchten wir dich einladen, an diesem Programm teilzunehmen, in dem wir:

In **8 zusätzliche Lebensherausforderungen**, denen wir im Laufe unseres Lebens begegnen, eintauchen. Bei jeder Lebensherausforderung wirst du in der Lage sein, deine Wahrnehmung mit aufschlussreichen Lehren zu verändern und über sie zu meditieren, um deinen Geist neu zu programmieren.

Gewinne einen lebenslangen Zugang zu einem exklusiven Meditationspaket von renommierten Meditationsexperten. Mit über 8 verschiedenen Meditationen wirst du in der Lage sein, deine Transformationsreise fortzusetzen und verschiedene Werkzeuge für deinen spirituellen Werkzeugkasten mitzunehmen.

Erfahre mehr über den kompletten Kurs

Vergiss nicht: Es gibt Informationen, die informieren, und es gibt Informationen, die transformieren. Wenn du diese Arbeit fortsetzt, wird diese Informationen für dich zur Transformation.