

# *Meditation zum träumen und Erfüllen deiner Träume*

Mache es dir bequem, nimm eine bequeme Sitzhaltung ein, oder lege dich hin wenn du magst.

Spüre die Unterlage unter dir, lass den Atem fließen. Komm bei dir an.

Beobachte deinen Atem, wie er kommt, wie er geht. Bewerte ihn nicht, lass ihn einfach fließen.

Lass die Gedanken die kommen an dir vorbei fließen. Tu dies solange, bis du ganz bei dir angekommen bist.

Lass dann alles aus deinem Kopf in dein Becken fließen, fülle es mit violetterm Licht wenn du magst, lass alles was abfließen darf über deine Füße, bei denen sich wie „Klappen“ öffnen bis tief in die Erde fließen.

Dann komme mit deiner Aufmerksamkeit in dein Herz. Wie fühlt es sich an? Wieviel Raum hat es? Vergrößere deinen Herzensraum so viel du möchtest, schaffe deinem Herzen Raum. Fülle diesen dann mit dem goldenen Licht, welches aus deinem Herzen fließt. Geniesse dieses Bad in diesem, deinem Licht, welches deinen ganzen Körper erfüllt.

Dann richte deine Aufmerksamkeit auf deine Träume. Wovon träumst du? Wovon träumst du das du erlebt hast, es vielleicht wieder erleben möchtest? Was möchtest du erleben? Was wäre traumhaft. Male dir deine Träume in allen Farben aus, fülle sie mit den Gefühlen, die in dir aufsteigen.

Dann schaue ganz kurz in dein Leben... wie viel davon ist schon Teil deines Lebens. Was darf noch aus deinen Träumen kreiern werden.

Welche Impulse steigen in dir auf? Wie kommst du deinen Träumen näher, dass sie sich im Leben verwirklichen können? Was darfst du loslassen, damit sie Platz haben? Welche Möglichkeiten hast du jetzt, sie in die Tat umzusetzen... Schritt für Schritt...öffne dich für alle Möglichkeiten. Gehe in die Absicht, dass sie sich realisieren dürfen.

Lass deinen inneren Bildern, Gefühlen, freien Lauf... lass sie aufsteigen, entstehen...Nimm dir Zeit, so viel Zeit wie du willst.

Dann nimm deinen Atem wieder bewusst wahr. Die Sitzunterlage unter dir. Atme 2-3 Mal bewusst tief ein und aus und komme zurück in deinen Raum.

Nimm all die Bilder und Impulse mit, und beginne sie in deinem Leben umzusetzen. Lass deine Träume in deinem Leben entstehen, lass sie wahr werden.

Das wünsche ich dir von Herzen.

Nicole Kohler

Wünschst du Unterstützungen, Begleitung, benötigst du Klarheit, wende die sehr gerne an mich persönlich. Auf meiner Homepage findest du ganz viele Impulse, Inspiration für dein Leben & dein Herz.

[www.zentrum-alive.com](http://www.zentrum-alive.com)

[info@zentrum-alive.com](mailto:info@zentrum-alive.com)