

Simply let go

Evening Detox

Willkommen zum zweiten Tag deiner Meditation Challenge
– zum Evening Detox!

Jetzt hast du 15 Minuten ganz für dich. Setz dich bequem hin, am besten an einem ruhigen Platz, auf dem Sofa oder auf einem Kissen am Boden oder wo es sich für dich gut anfühlt. Du kannst deine Sitzhaltung auch zwischendurch ändern, wenn es nicht mehr bequem ist. Schließe nun sanft die Augen, atme ein paar Mal tief ein und wieder aus und lass beim Ausatmen alles los.

- 1** Du beginnst dein Evening Detox mit der Absicht, alles Belastende, überhaupt alle Eindrücke, die du während des Tages angesammelt hast, aus deinem System zu entfernen. Dafür setzt du ganz sanft, aber doch entschlossen, deine Willenskraft ein. **Du stellst dir für einen Moment das Ergebnis deiner Detox Challenge vor, nämlich dass du dich am Ende der Übung ganz leicht, ganz klar und ganz pur fühlst.** Und dass die Detox-Übung erfolgreich sein wird und dich von allen belastenden Eindrücken befreien wird.
- 2** Nun beginnst du mit dem aktiven Prozess des Detox, indem du dir vorstellst, dass alles Komplexe, alles Schwere, alle Verstrickungen dein System verlassen, und zwar über den Rücken und Hinterkopf zwischen Steißbein und Scheitel. Dabei denkst du nicht an einzelne Eindrücke, an konkrete Dinge, die du während des Tages erlebt hast, sondern folgst einfach der Absicht, generell alles Komplexe, alles Belastende loszuwerden.
- 3** Jetzt stellst du dir vor, dass alle Eindrücke dein System über den Rücken und Hinterkopf in Form von Dampf oder Rauch verlassen und sich auflösen. Während des Detox-Prozesses bleibst du die ganze Zeit achtsam und schweifst nicht in Gedanken ab. Nach und nach beginnst du den Vorgang immer besser zu spüren. Du nimmst wahr, wie sich dein ganzes System immer leichter anfühlt, und dich alles Komplexe und Belastende verlässt. Falls deine Aufmerksamkeit doch durch andere Gedanken abgelenkt wird, bringst du deinen Fokus wieder ganz sanft und gezielt zum Detox-Prozess zurück.

4 Jetzt intensivierst und beschleunigst du den Prozess noch etwas, ganz sanft, aber mit Entschlossenheit und Zuversicht. Du fühlst, wie alles Komplexe, alles Schwere, alle Verstrickungen über deinen Rücken und Hinterkopf verschwinden und sich in Dampf oder Rauch auflösen.

5 Dein Herz fühlt sich zunehmend leichter an. **Die Leichtigkeit breitet sich weiter aus und du beginnst, diese Leichtigkeit als einen reinen Strom aus der Quelle wahrzunehmen, der ganz sanft von vorne in dein Herz fließt und auch die letzten belastenden Eindrücke auflöst.** Dein ganzes System, alle Zellen sind jetzt erfüllt von Licht und Leichtigkeit.

Nach deinem Evening-Detox fühlst du dich wieder leichter und ausgeglichener.

Bis bald und hab einen erholsamen Schlaf.

www.heartfulnessmeditation.de

day 2