

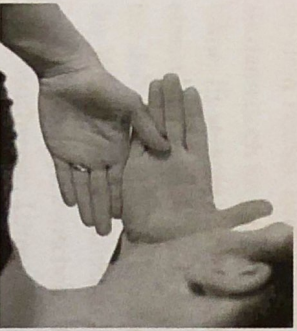
Entspannung (im Stehen, Sitzen oder Liegen) 1 - 11 Minuten

Lausche dem Rauschen der Blätter und Zweige und der Stille, die alles umgibt.

Meditation, um deine Entscheidungsfähigkeit zu verbessern

(YB Nov. 4, 1975)

Sitze in einfacher Haltung. Halte die Hände mit den Handflächen nach innen aufeinander gestützt vor der Kehle. Männer haben dabei die linke Hand oben, Frauen die rechte. Die untere Hand befindet sich mit der Oberkante an der Unterkante der oberen Hand. Drücke mit dem Daumen der unteren Hand die Fingerballen («Fingervurzeln») der oberen Hand in einer rhythmischen Bewegung – beginne beim Ballen des kleinen Fingers, dann drücke den Ringfingerballen, dann den Mittelfingerballen usw.



Bei jedem Druck des Daumens wiederhole eine Affirmation.

Eine Affirmation besteht aus einem kurzen Satz, der positiv formuliert ist und einen Zustand darstellt, den man für sich selbst erreichen möchte. Ein paar Beispiele von Affirmationen, die zu den Schlüsselworten der Birke (Neuanfänge, Schutz, Unschuld, Lebensfreude) Beziehung haben, sind:

»Ich bin dankbar für meine Vergangenheit, und ich kann meine Zukunft frei gestalten.«

»Das Universum wird mich überall beschützen und unterstützen.«

»Ich bin glücklich, ich selbst zu sein.«
Fange mit 11 Minuten täglich an, steigere allmählich auf 31 Minuten.

Eine Affirmation beeinflusst den Geist und das Unterbewußte. Sie ist am wirksamsten, wenn sie täglich ein paar Minuten lang wiederholt wird. Dadurch wird es leichter für den erstrebten Zustand, der in der Affirmation dargestellt wird, sich zu verwirklichen.

