

Mit Meditation das eigene Potenzial entfalten

1) Meditation verbessert Ihre Kommunikationsfähigkeit

Ist ein Fluss ruhig, spiegelt man sich besser darin. Ebenso ist es mit unserem Geist: Ist der Geist ruhig (das heißt beruhigen sich unsere Gedanken) sind wir auch dazu in der Lage, uns klarer auszudrücken. Unsere Beobachtungsgabe, unser Wahrnehmungsvermögen und die Art, uns mitzuteilen, verbessern sich. Folglich kommunizieren wir viel effektiver.

Meditation befreit Sie von inneren Barrieren und verleiht die Fähigkeit, besser zu kommunizieren. Entfalte dein Potenzial mit Meditation.

2) Meditation schärft den Verstand

Du bist manchmal zwischen verschiedenen Entscheidungsmöglichkeiten hin- und hergerissen? Meditation bedeutet, Ruhe und Klarheit in die Gedanken zu bringen und auf diese Weise den Verstand zu schärfen. Wenn man regelmäßig meditiert, öffnet sich der Weg vor Ihnen ganz automatisch, da die Gedanken nicht mehr verwirren. Ist der Geist ruhig und gelassen, trifft man stets die für Sie richtigen Entscheidungen. Auf diese Weise bereichert die Meditation das Leben ganz wesentlich.

3) Mit Meditation das eigene Potenzial entfalten

Meditiert man täglich wird man sehen, wie sich Ihr kreatives Potenzial nach und nach entfaltet. Denn mithilfe der Meditation beruhigen sich die Gedanken, der ganze Körper, Geist, Seele-System wird insgesamt gelassener und hat, wenn man ruhig und ausgeglichen ist, einen leichteren Zugang zur eigenen Intuition. Die Sensibilität für die ureigenen Bedürfnisse wird geschärft und damit entdeckt man, was an kreativen Möglichkeiten im eigene Wesen steckt. Meditation bereichert das Leben, indem man sich selbst besser kennenlernt.

4) Meditation hält Sie gesund und fit

Die meisten Menschen freuen sich schon Monate im Voraus auf Ihren Urlaub. Wenn man regelmäßig meditiert, müssen man nie mehr warten: Meditation bedeutet, sich innerhalb von Augenblicken selbst in den Urlaub zu schicken. Meditation hält nachweislich gesund und fit. Man entspannt sich völlig, weil die Gedanken nicht mehr im Kopf Karussell fahren. Im Gegenteil: Man wird zum Beobachter Ihrer Gedanken und sind dazu in der Lage, Ihr eigenes Potenzial weiter zu entfalten.

5) Meditation ist eine wahre Verjüngungskur

Ebenso wie Hunde und Katzen das Wasser abschütteln, wenn sie nass werden, oder Schlangen sich in regelmäßigen Abständen häuten und weiter des Weges ziehen, hilft die Meditation dabei, nach und nach die emotionale Last von Jahren abzubauen. Und das ganz mühelos: Sich täglich ein ruhiges Plätzchen suchen, in sich gehen und die eigene Stille hören, das ist alles. Mit der Zeit wird man sehen, wie sich das innere Wohlbefinden steigert, die innere Kraft wächst und man sich rundum energiegeladener und jünger fühlt. Meditation ist die Verjüngungskur schlechthin, sie bereichert das Leben auf vielfache Weise.

6) Meditation bringt Glück und Zufriedenheit

Sicher ist manchen schon aufgefallen, dass man immer gerade die Menschen und Dinge oder auch Situationen in das Leben zieht, die auf der gleichen Wellenlänge sind. Wenn man deprimiert ist und wenig Energie zur Verfügung hat, wird man auch ebensolche Menschen verstärkt in Ihrem Umfeld wiederfinden. Ein guter Grund, ausgeglichen, gelassen und innerlich zufrieden zu sein, denn dann spiegelt auch Ihre Umgebung genau das wider. Und hier kommt die gute Nachricht: Meditation macht innerlich ruhig, man strahlt Glück und Zufriedenheit aus. Genau das kommt dann auch in das eigene Leben zurück. Verrückt, oder? ☺

7) Mit Meditation aus dem Herzen lächeln

Die tägliche Meditation versetzt immer wieder in einen Zustand der Gelassenheit, eine Gelassenheit, die die Kraft gibt, mit dem Herzen zu lächeln und also auch in schwierigen Situationen Ruhe zu bewahren. So lernt man den Facettenreichtum Ihres eigenen Potenzials kennen.

8) Meditation macht effektiver

Sind wir glücklich, dann vergeht die Zeit wie im Flug. Manchmal noch schneller. Sind wir jedoch traurig, dann zieht sich jeder Moment hin, die Zeit verstreicht einfach nicht. Mithilfe der Meditation haben wir die Zeit im wahrsten Sinne des Wortes besser im Griff. Wenn man regelmäßig meditiert, schärft das das eigene Bewusstsein und auch den Verstand. So ist man dazu in der Lage, bessere Entscheidungen zu treffen. In der Folge erledigen sich die Aufgaben schneller, als sie es üblicherweise tun. Meditation macht Sie effektiver. Man gewinnt Zeit, die man wiederum in Ruhe und Entspannung für sich selbst investieren können. Ein weiterer Pluspunkt für die Meditation, die Ihr Leben auf so vielfältige Weise bereichern kann.

9) Meditation, das wahre Geheimnis hinter der Meditation

Das wirklich wahre Geheimnis der Meditation lässt sich nicht in Worte fassen. Es kann nur in der Meditation erfahrbar gemacht oder erlebt werden. Dieser Impuls bringt es annähernd zum Ausdruck: Wenn du schweigst – spricht die Kraft, wenn du sprichst – schweigt die Kraft. Seit über 35 Jahren begleite ich Gruppen auf diesem Weg.

Steigst du auch in den nächsten Zug ein, in den Meditationszug deines Lebens?

Daten jeweils am Mittwoch – Daten auf Doodle unter Termine.