



Der Kristall der Transformation

EINLEITUNG

Mache es dir nun ganz bequem... Finde eine Position, in der dein Körper vollkommen zur Ruhe kommen kann...

[30 Sekunden]

Spüre, wie die Unterlage dich trägt... Wie sie jedes Gewicht von dir nimmt... Wie sie dir vollkommene Entspannung ermöglicht...

[45 Sekunden]

Lass deine Aufmerksamkeit zu deinem Atem wandern... Beobachte, wie er sanft kommt und geht... Wie eine beruhigende Welle... Die dich tiefer und tiefer in die Entspannung trägt...

[60 Sekunden]

Mit jedem Ausatmen kannst du etwas mehr loslassen... Mit jedem Einatmen nimmst du frische, reinigende Energie auf...

[45 Sekunden]

Stelle dir vor, wie sich ein Kokon aus sanftem, schützendem Licht um dich herum bildet... Er hüllt dich ein... Gibt dir einen sicheren Raum für die kommende Erfahrung...

[60 Sekunden]



Der Kristall der Transformation

Dieser Lichtraum ist erfüllt von feinen Energiekristallen... Sie schweben wie Schneeflocken durch die Luft... Glitzern und funkeln im Licht...

[45 Sekunden]

Mit jedem Atemzug nehmen diese Kristalle eine bestimmte Schwingung an... Sie resonieren mit deiner inneren Weisheit... Mit deiner Heilkraft...

[60 Sekunden]

Du spürst, wie sich dein Energiefeld weitet... Wie es durchlässig wird... Bereit für die transformierende Kraft der Kristallenergie...

[45 Sekunden]

HAUPTTEIL

Stelle dir vor, wie sich in deinem Inneren ein besonderer Kristall manifestiert... Ein Kristall, der alle Anspannungen, Sorgen und Blockaden in sich aufnehmen kann...

[45 Sekunden]

Dieser Kristall schimmert in genau deiner Farbe... in der Farbe, die für dich jetzt richtig und heilsam ist... Vielleicht ist es ein warmes Bernstein... ein klares Violett... oder ein beruhigendes Blau... Die Farbe ist perfekt für dich...

[60 Sekunden]



Der Kristall der Transformation

Beobachte, wie dieser Kristall sanft zu pulsieren beginnt... Wie er ganz von selbst beginnt, alles anzuziehen, was dich belastet... Was dir Energie raubt...

[60 Sekunden]

Mit jedem Atemzug nimmst du wahr, wie belastende Energien in den Kristall fließen... Sie werden vom Kristall aufgenommen... transformiert...

[45 Sekunden]

Der Kristall beginnt nun, sich mit Licht zu füllen... Warmes, goldenes Licht durchströmt ihn... Und mit diesem Licht beginnt eine wunderbare Verwandlung...

[60 Sekunden]

Alles, was der Kristall aufgenommen hat, wird durch das Licht gereinigt... transformiert... in reine, klare Lebensenergie verwandelt...

[90 Sekunden]

Diese neue, gereinigte Energie beginnt sanft aus dem Kristall zu strömen... Wie feiner, warmer Lichtnebel breitet sie sich in deinem Körper aus...

[60 Sekunden]

Spüre, wie diese transformierte Energie genau dorthin fließt, wo sie gebraucht wird... Sie findet von selbst jeden Bereich, der Heilung und Stärkung benötigt...

[90 Sekunden]



Der Kristall der Transformation

Der Lichtnebel durchströmt deinen ganzen Körper... Löst sanft alle verbliebenen Verspannungen... Alle Blockaden wandeln sich in neue Kraft...

[120 Sekunden]

Mit jedem Atemzug wird die Transformation intensiver... Der Kristall pulsiert im Rhythmus deines Atems... Sendet Wellen von Harmonie und Heilung durch dein ganzes System...

[90 Sekunden]

Lass zu, wie sich diese erneuernde Kraft überall ausbreitet... Wie sie jeden Winkel erreicht... Wie sie dich von innen heraus erneuert und stärkt...

[120 Sekunden]

Der Kristall hat nun seine Arbeit getan... Er beginnt sich langsam aufzulösen... Verschmilzt mit deinem Energiefeld... Hinterlässt eine tiefe Harmonie... Eine neue Leichtigkeit...

[60 Sekunden]

AUSLEITUNG

Der transformierende Prozess klingt nun sanft aus... Die neue Leichtigkeit und Harmonie durchströmt dein ganzes Sein...

[45 Sekunden]



Der Kristall der Transformation

Spüre, wie sich die erneuerte Energie in deinem System verankert... Wie jede Zelle die Heilung aufnimmt und speichert...

[60 Sekunden]

Die kristalline Energie verschmilzt nun vollständig mit deinem Energiefeld... Wird zu einem dauerhaften Teil deiner Aura...

[45 Sekunden]

Eine sanfte, goldene Versiegelung legt sich über dein gesamtes Energiesystem... Schützt und bewahrt die Transformation...

[60 Sekunden]

Nimm dir einen Moment Zeit, die neue Leichtigkeit in dir wahrzunehmen... Die Harmonie... Die Klarheit...

[60 Sekunden]

Langsam beginnt nun der Weg zurück... In deinem eigenen, perfekten Tempo...

[30 Sekunden]

Spüre wieder verstärkt deinen physischen Körper... Den Kontakt zur Unterlage... Die Temperatur im Raum...

[45 Sekunden]



Der Kristall der Transformation

Beginne sanft, deine Finger und Zehen zu bewegen... Wie nach einem tiefen, heilsamen Schlaf...

[30 Sekunden]

Dehne und strecke dich, wenn du magst... Lass deinen Körper wieder ganz lebendig werden...

[30 Sekunden]

Nimm ein paar tiefere Atemzüge... Lass sie durch deinen ganzen Körper fließen...

[30 Sekunden]

Wenn du möchtest, reibe deine Handflächen aneinander... Spüre die Energie zwischen ihnen... Lege sie kurz auf dein Herzchakra...

[45 Sekunden]

Und wenn du soweit bist, öffne langsam deine Augen... Kehre vollständig zurück... Erfrischt... Erneuert... In tiefer Harmonie mit dir selbst.

~ Ende der Meditation ~