Meditation zur Herzöffnung

CAROLIN KINDERMANN
HIGH PERFORMANCE & HEALING

Impressum

Alle Rechte vorbehalten

Das Werk, einschließlich seiner Teile,
ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen
Grenzen des Urheberrechtsgesetzes
ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische
oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung,
Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschuss

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt dieses Workbooks repräsentiert die persönlichen Erfahrungen und Meinungen der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen.
Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Workbook beschrieben Ziele.

Die Autorin

Carolin Kindermann, creating experts GmbH & Co. KG
Am Fördehang 8b, 24944 Flensburg

Internetseite: https://www.carolinkindermann.de/
Instagram: https://www.instagram.com/carolinkindermann_official/
E-Mail: hallo@carolinkindermann.de

Willkommen

Herzlich willkommen zu
meiner magischen Meditation
zur energetischen Herzöffnung.

Jedes Wort habe ich für dich
empfangen und dir voller Liebe
übermittelt.

Mit jedem Mal, wenn du diese
magische Meditation durchführst,
wird dein Herz ein Stückchen mehr
geheilt und dein Herzmagnet somit
stärker aktiviert.

Dies ist ein Booklet zur optimalen Unterstützung.
Du findest hier Informationen zur positiven Wirkung von Meditation,
Tipps zur optimalen Durchführung deiner Meditationspraxis sowie
Journaling-Seiten.

Meine persönliche Empfehlung: Führe die Meditation am besten 14 Tage
am Stück lang durch. So kontinuierlich, wie du es schaffst.
Merke: Es soll nie zur Pflicht werden oder in Stress ausarten -
DU MACHST ES FÜR DICH UND DU SOLLST FREUDE DARAN HABEN.

Viel Freude mit der Meditation zur Herzöffnung und diesem kleinen
Booklet zur Unterstützung.

Alles Liebe,
deine Caro

Meditation -

Was ist das?

Meditation ist eine Technik, bei der man sich bewusst auf eine Reihe von Gedanken oder Gefühlen konzentriert, um eine tiefe Ruhe und Entspannung zu erreichen. Meditation kann auf viele verschiedene Arten praktiziert werden und bietet eine Vielzahl von Vorteilen. Sie kann als eine Art spirituelles Ritual verstanden werden, als eine Möglichkeit, sich zu entspannen und zu regenerieren. Meditation ist ein Weg, um mehr über sich selbst zu lernen oder um die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern.

Meditation ist eine sehr persönliche Reise und kann und darf auf unterschiedlichste Weise erfahren werden.

Einige Meditationspraktiken können dazu beitragen, emotionale Intelligenz und spirituelle Wachheit zu entwickeln.
Meditation kann auch praktiziert werden, um eine tiefere Verbindung zu seiner Seele und seinem inneren Wissen aufzubauen. Sie kann auch spirituelle Transformation fördern, indem sie die Menschen dazu inspiriert, sich selbst und ihr Verhältnis zur Welt neu zu erforschen.

Es gibt verschiedene Techniken wie Atemübungen, Körperwahrnehmungsübungen oder Visualisierung, die alle dabei helfen, den Körper und den Geist zu beruhigen.

In dieser angeleiteten Meditation wollen wir gemeinsam mit meinen Worten sowie mit musikalischer Untermalung dein Herz mehr und mehr öffnen, damit du mit noch mehr Leichtigkeit manifestieren kannst.

Die Vorteile -

7 Vorteile der Meditation:

1. Meditation kann dir dabei helfen, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern, indem du dich entspannst und dich auf ein positives Denken konzentrierst.

.2. Meditation kann dir dabei helfen, deine Konzentration zu verbessern und dein Gedächtnis zu stärken, indem du dich auf eine Sache fokussierst und deine Gedanken kontrollierst.

3. Meditation kann dir dabei helfen, dein Selbstwertgefühl zu stärken und dich selbst zu akzeptieren - so, wie du bist.

4. Meditation kann dir dabei helfen, Stress und Angstzustände zu reduzieren und deine emotionale Gesundheit zu verbessern.

5. Meditation kann helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und das Immunsystem zu stärken.

6. Meditation kann dabei helfen, bestimmte körperliche Symptome zu reduzieren, einschließlich Bluthochdruck und Schmerzen.

7. Eine Meditation kann dir dabei helfen, dass du wieder eine bessere Verbindung zu deiner Seele und deinem Herzen aufbaust, sodass diese dich wieder viel mehr in deinem Leben leiten können. Dadurch verspürst du wieder ein Gefühl der Fülle und erreichst deine Ziele deutlich schneller.

Die ideale Vorbereitung -

Step - by - Step:

Um deine Meditation zu einem wundervollen und effektiven Erlebnis zu machen, habe ich einige Schritte für dich notiert (vorher):

- Suche dir einen ruhigen Ort. Sorge dafür, dass du ungestört bist und dich während der Meditation entspannen kannst.
- Sorge dafür, dass deine körperlichen Bedürfnisse (Durst, Hunger, Harndrang) gestillt sind.
- Mache es dir möglichst bequem.
- Nimm sehr gern vorab das Journal zur Hand und notiere das, was dich gerade bewegt (Ängste, Sorgen, Fragen...).
- Atme langsam und tief durch, spüre wie sich dein Körper entspannt.
- Lausche meinen magischen Worten, die dich in eine immer tiefere Entspannung leiten werden.
- Nach ein paar Minuten wird der Geist ruhiger und deine Meditation wird tiefer. Genieße die Ruhe und die Entspannung. - Es ist DEINE Zeit. DEIN Geschenk an DICH.

Die ideale Nachbereitung -

Step - by - Step:

Um deine Meditation zu einem wundervollen und effektiven Erlebnis zu machen, habe ich einige Schritte für dich notiert (nachher):

- Komm ganz langsam ins Hier und Jetzt zurück.
- Nimm dir gerne noch einen Moment für dich.
- Wie fühlst du dich? Was hast du gesehen/ gefühlt/ erkannt? Notiere dieses sehr gern auf den entsprechenden Seiten im Journal.
- Trinke ein großes Glas Wasser, um alles, was innerlich gelöst wurde, auch energetisch ausleiten zu können.
- Es wäre optimal, wenn du heute die Möglichkeit hast, um noch einmal an die frische Luft zu gehen - so wird dein Geist noch einmal "frei" gepustet ;-).
- Bedanke dich ganz bewusst bei dir, dass du dir selbst diese kleine Auszeit geschenkt hast und sei stolz auf dich.

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

So fühle ich mich vor der Meditation

Das sind meine Gedanken und Gefühle:

So fühle ich mich nach der Meditation

Das sind meine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen:

Freiraum

Raum für meine Gedanken und Gefühle

Danke

Danke, danke, danke sehr.

Von ganzem Herzen "DANKE" für deine Zeit & dein Vertrauen.

Ich hoffe so sehr, dass die Meditation und das Journaling dein Herz mehr und mehr geheilt und geöffnet haben, sodass dein Herzmagnet jetzt viele wundervolle Dinge in dein Leben ziehen kann.

Sollte dir die Meditation gefallen haben, freue ich mich über dein Feedback per Mail. (E-Mail: hallo@carolinkindermann.de)

Es ist mir eine Ehre dich ein Stück auf deinem Weg begleiten zu dürfen.

Ich wünsche dir von Herzen alles Gute für deinen weiteren Weg.

Ganz viel Liebe sendet dir deine Mentorin Caro

Impressum & Kontakt

Angaben gem. § 5 TMG
Verantwortlichkeit und Kontakt:

creating experts GmbH & Co. KG
Am Fördehang 8b
24944 Flensburg

Persönlich haftende Gesellschafterin:
Kindermann Verwaltungs GmbH
Geschäftsführende Gesellschafter:
Marco Kindermann, Carolin Kindermann

HRA 9329 FL, HRB 12486 FL,
Registergericht: Amtsgericht Flensburg

E-Mail: hallo@carolinkindermann.de

Steuernummer: 15/285/64156
Verantwortlich für den Inhalt
nach § 55 Abs. 2 RStV:
Carolin Kindermann

Wenn du weitere Tipps, Impulse oder ein intensiveres Coaching möchtest, dann schaue sehr gern auf meinem Instagram-Kanal und meiner Website vorbei.

Instagram: https://www.instagram.com/carolinkindermann_official/

Internetseite: https://www.carolinkindermann.de/

E-Mail: hallo@carolinkindermann.de