

MEDITATION
WER DARF ICH FÜR DICH SEIN
(Im Sitzen)

CLOSE YOUR EYES & CLOSE YOUR EYES & RELAX & ATME

Atme ganz tief ein und aus.

Ein und aus.

Ein und aus.

Ganz leicht. Ganz ruhig.

Ganz easy im Flow.

Hier sitzt du nun, die einzigartige und bombastische Unternehmerin
herself – in Person – live- mit all deinen wundervollen Träumen und einzigartigen
Visionen. Mit all deiner Liebe und Hingabe. Powerfrau, Lebefrau durch und durch.

Hier sitzt du nun ganz entspannt und relaxed
und du genießt einfach nur deinen eigenen Atem.

Du genießt jeden Atemzug in vollen Zügen.

Du fühlst diesen ruhigen und verlässlichen Luftstrom,
der ganz leicht und von ganz alleine durch deinen ganzen Körper fließt.

Er fließt - Ein und Aus.

Ein und Aus.

Ein und Aus.

Und mit jedem Atemzug, der durch deinen Körper fließt, wird alles so so so leicht in dir.
Wie dein Business.

So leicht, so entspannt.

Genauso darf sich dein Business für dich anfühlen.

No fighting, no drama,

just flow, just peace.

Relaxation pur.

Yeah, Yeahh ... so fühlt es sich an.

Genauso fühlt es sich an, eine erfolgreiche, I do it my way Unternehmerin zu sein.

Leicht einfach, entspannt.

Das ist genau dein Vibe. Dein Flow.

Und du fühlst wie dein ganzer Körper sich jetzt komplett eingroovt.

In diesen Vibe von Leichtigkeit. Entspannung. Alles ist easy.

Dein ganzer Körper ist absolut entspannt.

Deine Kniee sind entspannt.

Deine Hüfte ist entspannt.

Deine Schultern, deine Arme und Hände sind absolut, absolut entspannt.

Und du genießt die Entspannung in deinem ganzen Körper.

Du badest darin.

Ohhhh my godness, ich liebe es so sehr mich einfach fallen zu lassen.

Mich fallen zu lassen, mich fallen zu lassen, in die absolute Entspannung.

Mein Gesicht entspannt total.

Ich lasse alle Mimik in meinem Gesicht ganz einfach los.

Meine Stirn ist ganz locker und leicht.

Mein Kopf ist ganz locker und leicht.

Alle Gedanken verschwimmen, verblassen, lösen sich auf.

Und ich lass mich fallen. Fallen. Fallen.

Tiefer und tiefer.

Und ganz wie von allein, bin ich da, bin ich angekommen - in meiner inneren Base.

In der Ruhe. Im Nichts.

In mir. Ganz tief in mir drin. Alles ist ruhig.

Alles ist ruhig.

Und hier und jetzt in meiner inneren Base.

In absoluter Ruhe und im absoluten Frieden.

Genau hier fange ich an zu kreieren.

Mein Business zu erschaffen.

Aus dem Inneren heraus.

Denn genauso arbeite ich.

Von Innen nach Aussen.

Nicht anders Baby! Denn das ist Leichtigkeit pur.

Und heute will ICH mein Business kreieren. Hier aus meiner inneren Base heraus.

Ich will heute wissen, was mein Business alles für MICH sein könnte. ICH will wissen, was MIR wichtig ist. Ich will wissen, wie sich mein Business für MICH anfühlen soll. ICH will mir ganz bewusst sein, wie mein Business für MICH eigentlich sein soll. Wie unsere Beziehung – unsere Verbindung, unsere Zeit miteinander, aussehen soll.

Denn ICH kreiere mein Business, NUR ICH und niemand anders. Und ICH stelle es mir so vor, wie es für MICH an Besten sein soll. Ich bin bereit! Ich bin bereit. Und ich lasse mich noch tiefer fallen in das Nichts, in die Schwärze, in meine innere Base. Ich falle. Falle und falle, tiefer und tiefer. Und es fühlt sich so sicher an. So sicher. So verbunden.

Und du lässt dich tiefer fallen in die Ruhe, ins Nichts.
Und du öffnest dein Herz, wirst ganz weit und ruhig.
Und du wirst eins mit dem Nichts.
Mit diesem tiefen, tiefen Raum.

Und jetzt, genau jetzt, fühlst du wie dein Business, dein Traum, deine Vision sich mit dir verbindet. Dein Business betritt deine innere Base. Es ist da. Um dich herum. In dir. In deinem Herzen. In deinem Kopf. Es ist überall und du kannst es fühlen. Du kannst es spüren. Deine Kreation. Dein Herzensprojekt. Nimm es wahr. Fühle es. Fühle es bei dir. In dir. Um dich herum.

Es ist hier tief in dir drin. Und es fragt DICH – ganz direkt – und du kannst du hören.
Es fragt dich:

Meine Liebe, WAS DARF ICH FÜR DICH SEIN?

Wie hättest du mich gern? Du weisst, ich kann alles sein, was du willst? Alles. Was darf ich für dich sein?

Lass die Antworten durch dich hindurchsprudeln, lass sie fließen, sie kommen von ganz allein...du brauchst nicht darüber nachdenken. Alles kommt von ganz allein.

Was darf ich für dich sein?

Ich bin dein Business, dein Traum, deine Vision. Ich kann alles sein, was du willst. Für mich gibt es keine Grenzen. Erschaffe mich gross. Ich kann das sein, was du dir schon immer gewünscht hast. Erschaffe mich – and just do it your way. Stell dir genau vor, in Bildern, in Worten, in Gefühlen, stell dir genau vor, was ich alles für dich sein darf.

Wunderbar, I feel you. I see you. Du machst das richtig richtig gut.
So viel Power, so viel Liebe, so viel Vision. So viel Hingabe.

Und nun meine Liebe, möchte ich noch viel mehr von dir wissen, denn ich will wachsen und zu 100% dein sein.

Deshalb frage ich dich und jetzt:

Ich bin dein Business und WIE DARF ICH MICH FÜR DICH ANFÜHLEN?

Wie darf ich mich für dich anfühlen? Was wünschst du dir? Wie darf ich mich für dich anfühlen?

Und nun frage ich dich:

WIE WÜRDST DU AM LIEBSTEN DIE ZEIT MIT MIR VERBRINGEN?

Wie darf unsere gemeinsame Zeit aussehen? Unsere Together time – ich, dein Business & du? Was wünschst du dir? Gibt es vielleicht einen bestimmten Ort, eine bestimmte Zeit? Wie würdest du am liebsten Zeit mit mir verbringen?

Und nun möchte ich von dir wissen, was ich dir schenken darf?

WAS DARF ICH DIR SCHENKEN?

Was darf ich dir schenken meine Liebe?

Was darf ich dir schenken?

Und gibt es etwas,

WAS DU MIR SCHENKEN WILLST?

Gibt es etwas, was du mir schenken willst? Was du mir schenken kannst?

IN WELCHE WELTEN DARF ICH DICH MITNEHMEN, meine Liebe?

In welche Welten darf ich dich mitnehmen?

Und gibt es etwas, was du jeden TAG VON MIR HÖREN WILLST?

Was darf ich dir jeden Tag sagen?

WIE DARF ICH DIR MEINE LIEBE ZEIGEN?

Wie darf ich dir meine Liebe zeigen?

UND WIE ZEIGST DU MIR DEINE LIEBE?

Wie zeigst du mir deine Liebe?

Meine Liebe,

WER DARF ICH FÜR DICH SEIN?

Hör noch einmal ganz tief in dich hinein und empfange die inneren Botschaften aus deiner inneren Base heraus. Wer darf ich für dich sein?

Wunderschön und nun meine Liebe darfst du MIR einmal zuhören und lauschen. Ich will und kann alles für dich sein, aber auch ich habe ein paar Wünsche an dich. Auch ich brauche ein paar Dinge von dir, um zu wachsen, um dir zu vertrauen, um zu 100% für dich gehen zu können.

Entspanne dich, öffne dich, höre mir zu und lasse zu, dass sich die Sätze, die ich jetzt zu dir sage von ganz alleine vervollständigen:

Damit ich als dein Business alles für dich sein kann, brauche von dir ...

Ich brauche von dir ...

Ich wünsche mir von dir ...

Ich wünsche mir von dir ...

Um alles für dich sein zu können, höre auf ...

Um alles für dich zu sein können, fange an ...

Lass uns gemeinsam ...

Lass uns gemeinsam ...

Mega schön, alles wurde gesagt, alles wurde gezeigt. Alles wurde wahrgenommen.

Du hast alles gehört.

Alles gesehen.

Alles erlebt.

Was für eine wundervolle, mega geile Kreation, die hier gerade in deinem Inneren entstanden ist. Du und dein Business seit gerade um das einmillionfache gewachsen, ihr seid miteinander verwachsen, ihr habt jetzt eine gemeinsame Laufrichtung, euer Herz schlägt im selben Takt, wisst wohin ihr wollt und was ihr voneinander braucht. Wünsche, Träume und Gefühle, alles liegt offen, alles wurde gesehen. Du hast einen mega guten Job gemacht – für dich. Für dein Business für deinen Traum. Feier dich innerlich dafür. Feier dich und lass das Gefühl von Freude, Dankbarkeit und Liebe durch deinen ganzen Körper fließen. Und lass es groß werden, groß, größer und größer. Bade darin. Geniesse es.

Und jetzt ist es an der Zeit, deine innere Base mit voller Dankbarkeit und voller Liebe zu verlassen. Komme zurück.

Ins Hier und Jetzt.

Bewege deinen Körper ganz leicht, komm aus deiner inneren Base zurück.

Lass deinen Körper durch ganz leichte Bewegung wieder erwachen.

So wie es sich für dich richtig anfühlt.

Kommt ganz langsam zurück.

Öffne deine Augen, wenn du magst.

Schau dich um und nimm deine Umgebung wahr.

Und wenn du dich ready fühlst,

nimm deinen Stift und dein Workbook oder Block in die Hand

und schreibe alles auf.