

10 Tipps für innere Ruhe und Gelassenheit

Tipp 8



Jetzt hast du bereits **1 Woche jeden Tag einen Tipp** für mehr innere Ruhe erhalten.

Wie geht es dir?

Konntest du schon einige **Tipps umsetzen?** Oder hattest du bei gewissen Tipps Mühe mit der Umsetzung? Ich freue mich auf dein Feedback :-)

Hier kommt nun mein **Tipp 8** für dich.

Hand aufs Herz: Die meisten von uns haben **Meditation** schon einmal ausprobiert, um **innere Ruhe** zu finden. Leider stellte sich der gewünschte

Effekt nicht ein und deshalb haben sie wieder aufgegeben. **Still** dazusitzen und zu versuchen, an **nichts zu denken**, ist gar **nicht einfach**. Im Gegenteil. Oft kommen dann negative Gedanken zum Vorschein. So erleben dies zumindest viel Menschen, welche das erste Mal meditieren.

Was vor allem Neueinsteigern wirklich hilft: **geführte Meditationen und Traumreisen**. Durch das **aktive zuhören** konzentriert man sich auf **die Bilder und Geschichten und durchbricht somit bewusst die Stille**. Dies erlebe ich bei vielen meiner Klienten so. Eine **Seelenreise** kann sehr **heilsam** sein und ich arbeite vor allem bei **Traumata** oft mit **geführten Seelenreisen oder Heilreisen zum inneren, verletzten Kind**.

Falls du detaillierte Informationen zu einer individuellen Seelenreise willst, kannst du dich einfach bei mir melden.

Liebe Grüße

Fabienne Schneider 
Mentorin bei Grenzüberschreitung