

**Zeitraum für dich – dringend gesucht?**

Die Meditationsserie **„Zeitraum für dich“** beginnt am 1.12.2021 und endet am 24.12.2021. In der Adventszeit ist **kostenloser** Zutritt möglich.

Der Alltag ist für uns alle im Moment sehr anders, als er vor einiger Zeit noch war. Die tägliche Informationsüberflutung in allen Bereichen lässt ebenso zu wünschen übrig, wie vieles anderes.

Selbst wenn du deinen Fernseher längst beim Fenster hinausgeworfen hast und du die kostenlose Zeitung, welche unbestellt in deinem Postkasten landet, höchstens noch zum Einheizen benutzt, was bleibt dir vom Tag noch übrig?

Einiges scheint noch zu erledigen zu sein. Doch so wie bisher, geht es nicht mehr. Zu vieles hat andere Formen angenommen. Vermutlich haben sich auch dein Lebensstil, deine Lebensgewohnheiten und vor allem auch deine Bedürfnisse, in der letzten Zeit sehr verändert.

Was ist anders geworden?

Wenn es dir so geht wie mir, wirst du feststellen, dass du wesentlich mehr Raum für deine inneren Angelegenheiten benötigst, als dies noch vor einiger Zeit der Fall war.

Rückzug ist das Stichwort, welches uns zu rufen scheint. Das Bedürfnis in inneren, stillen Räumen zu verweilen, wird täglich mehr. Nicht, weil du auf der Flucht bist und Dinge ausblenden möchtest, sondern weil du spürst, dass dort so VIELES zu finden ist.

Weil ich aber weiß, dass die dafür benötigte Zeit im Alltagsgeschehen nur schwer zu erhaschen ist, habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, eine Lösung dafür zu entwickeln.

Diese Meditationsserie **„Zeitraum für dich“** soll dir eine Hilfe sein, täglich, wenn auch nur für kurze Zeit, in deine inneren Räume zu gelangen. Denn selbst wenn es nur ein gelebter Moment in Ruhe ist, wird es dich stärken, dort zu sein.

Damit es zeitlich für dich umsetzbar ist, habe ich diese Serie auf 24 Tage ausgeweitet und sie so gestaltet, dass du an Tagen mit sehr wenig Zeit, alles in 9 Minuten schaffen kannst. Du benötigst knapp 5 Minuten in der Früh und knapp 5 Minuten am Abend. Wenn du mehr Zeit zur Verfügung hast und investieren möchtest, umso besser.

Jeden dritten Tag wechselt das Thema und du bekommst eine E-Mail mit kostenlosem Zugang zu:

1. **Einer Tages-Meditation:**
	1. In der Tages-Meditation wird das Thema für diesen Tag festgelegt. Du bekommst einige Sätze, die dich über den Tag begleiten werden. (Du benötigst knapp 5 Minuten)
2. **Einer Abend-Meditation:**
	1. In der Abend-Meditation wird das Thema für die Nacht gefestigt, Damit du auch in der Nacht an dem Thema indirekt weiterarbeiten kannst, schlafe am besten mit diesen Gedanken ein. (Du benötigst knapp 5 Minuten)
3. **Eine Vertiefungs-Meditation:**
	1. Bei allen Tagesthemen wird es auch eine Vertiefungs-Meditation geben. Damit kannst du, wenn du etwas mehr Zeit zur Verfügung hast und mit einem Thema stärker in Resonanz bist, die etwa 30 Minuten lang dauernde Meditation nutzen, um dich zu stärken.

Nun wünsch ich dir viel Freude mit den Meditationen und ich wünsche dir ganz viel **„Zeitraum für dich“!**

P.S.: Ich freue mich auf dich! Lade gerne auch deine Freunde dazu ein. Solltest du Interesse an einem Partnerprogramm haben, findest du hier den LINK: [Partnerprogramm-Zeitraum1 - Selbstmeisterung](https://www.selbstmeisterung.net/partnerzeitraum1/)

