

Jahresausbildung – „Karma Trainer“

1.11.2016 – 30.10.2017

2. Webinar – Freitag 18.11.2016 11:00 – 12 Uhr

Thema EGO / SEIN

Zusammenfassung des Webinars zum Nachlesen und nacharbeiten.

1. Kurz Termine besprochen, für das Treffen im Februar und der Karma Therapeuten Ausbildung – online

2. Wofür hast Du Dich entschieden?

FB Gruppe, Fan Page

3. Der Grund warum viele Menschen nicht klar denken

Verstand ist zu angespannt

Was tun?

Richtig atmen

Atem ist Leben. Mit jedem Atemzug sei Dir bewusst, atmest Du Gottes Energie/Licht ein.

Zur **Ruhe** kommen. Atme alles Negative aus, wie Du es gelernt hast, bist Du dich leichter und ruhiger fühlst und dann spüre in Dich, sei still.

Still sein, genieße das „**ALL EINS SEIN**“ schöpfe Kraft aus der Ruhe. Wiederhole das immer wieder im Alltag. (Übung macht den Meister)

4. Was ist Dein Wahres SEIN?

Nehme Dich ernst, erkenne die menschliche Identifikationen. Beobachte Dich.

Erkenne: Wohin lässt Du deine Energie fließen und frage dich, will ich das, ist es hilfreich für andere oder mich?

5. Hat das SEIN eine Schwingung?

Das **SEIN** hat keine Schwingung und somit kein Träger von Informationen.

SEIN ist frei.

Die tägliche Übung – einige Minuten in Ruhe – während der ganzen Ausbildung

Beobachte Deine Gedanken und Gefühle

Beobachte:

- Was taucht auf?
- Welche Gedanken ziehen durch Dein Bewusstsein?
- Wie fühlt sich Dein Körper an?
- Bewerte nichts, sei nur ein Beobachter.
- Wer denkt und fühlt hier überhaupt?
- Wer stellt die Fragen, die Auftauchen?

P.S.: Gib dich nicht mit einer „billigen“ Antwort zufrieden.