

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 33: Het Effect van een 20 Minuten Meditatie in Slechts 5 Minuten!

Wanneer je mediteert wil je graag in een staat komen waarbij je hersengolven in Alpha staat zijn.

Je begint je meditatie eigenlijk altijd in beta staat, en het ligt eraan hoe goed je bent in stil zitten, en je brein laten gaan en niet meer luisteren naar je kwebbelkop hoelang het duurt voor je van beta naar alpha gaat.

Met een geleide meditatie is dit makkelijker dan wanneer je jezelf begeleidt en duurt het vaak tussen de 5 en 10 minuten.

Wanneer je jezelf begeleidt en je hebt veel aan je hoofd kan het zelfs voorkomen dat je niet eens in alpha terecht komt in 20 minuten. Dat kan veel frustratie opleveren.

In alpha staat de deur naar je onderbewustzijn wagenwijd open. Je hebt nog steeds bewustzijn en met name focus, maar je bent niet gestresst en voelt geen spanning. Je linker en rechter hersenhelft beginnen met elkaar te communiceren.

In tegenstelling tot in beta staat waarbij je gedachten heel erg ego gedreven zijn, je constant met jezelf in discussie bent, je opmerkingen maakt, je kunt piekeren, stressvol kunt zijn.

Dat wil je dus niet tijdens het mediteren, de meditatie gaat niet goed in deze staat.

Je wilt dus in alpha komen om het echte resultaat te krijgen.

En wat wil nou... Wanneer jij wakker in de ochtend wakker wordt, en je ogen open doet, begin je eigenlijk in alpha staat.

Want je hebt nog niet de kans gehad om in beta te geraken. Je hebt nog geen stress ervaren. Je hebt nog niet lopen piekeren en na lopen denken.

Dus wanneer jij wakker wordt, en direct gaat mediteren. Dan begin je direct in alpha staat, en kun je het proces van beta naar alpha overslaan en schraap je zeg maar direct 5 - 10 minuten van je tijd af, terwijl je nog steeds dezelfde outcome kunt krijgen uit de meditatie.

Dus daarom raad ik je aan om direct nadat je wakker wordt te gaan mediteren, voor tenminste 5 minuten.

Je blijft vervolgens in alpha, en kunt daarna bv. In je journaal gaan schrijven over alles wat je die dag gaat doen voor Amazing dingen.

En je zult zien hoe amazing de start van je dag is.

Bedankt voor het kijken naar deze video, en ik zie je graag morgen terug in een nieuwe integratie video.