

Handout
Wise Leader & Gesundheit
Rejana Woock

MEDITATION,
TRANCE & ACHTSAMKEIT
ANLEITUNG FÜR DEINEN
LEBENSFLOW

REJANA WOOCK
WWW.REJANA-WOOCK.DE
INFO@REJANA-WOOCK.DE
ONLINE UND LIVE IN FREIBUR

PSYCHOTHERAPIE | HYPNOSE
GOLDENES JAHR 1 ZU 1 BEGLEITUNG
WISE LEADER JAHRESBEGLEITUNG
BURNOUT & RESILIENZBERATUNG

RejanaWoock
WISE LEADER ACADEMY

Bei Dir ankommen

ANLEITUNG FÜR GEFÜHRTE
MEDITATIONEN & TRANCEREISEN
VON REJANA WOOCK



Rejana Woock • info@rejana-woock.de • www.rejana-woock.de  Praxis für Visionär*innen • Anführer*innen • Game Changer*innen



KOMM ZU DIR - GANZ LEICHT

Meine geführten Trancereisen, Meditationen, Achtsamkeitsimpulse und Körperbewusstseinsübungen habe ich für Menschen entwickelt, die bereit sind, ihre PS auf die Straße des Lebens zu bringen und ihre Berufung zu leben. Meine **Herzensmission** ist es, Dir beizubringen, wie Du Dir selbst achtsam, authentisch und selbstliebend begegnen kannst. Du trägst verborgene Talente, Stärken und ungeahnte Ressourcen in Dir. Mit meinen vielfältigen Angeboten unterstütze ich Dich darin, **Deine Schätze** zu entdecken und gesund und lebendig zu leben.

DIE WIRKUNG

Mit Hilfe meiner geführten Übungen kannst Du im Alltag lernen, schnell in einen Zustand der Entspannung, Achtsamkeit und der Geborgenheit zu gelangen. Außerdem wirst Du in der Lage sein, auf Deine inneren Kraftreserven zuzugreifen, wann immer Du es benötigst. Je öfter Du übst und es zur täglichen Routine werden lässt, desto schneller, nachhaltiger und tiefergehender wird die Wirkung sein. Wundere Dich nicht, wenn sich Dein Leben, Deine Stimmung, Deine psychische und physische Gesundheit sowie Dein Umfeld zum Positiven wenden. Das sind die Risiken und Nebenwirkungen eines Lebens in Achtsamkeit. ;)



HYPNOSE & TRANCE

Hypnose ist ein therapeutisch und medizinisch anerkanntes Verfahren, das hervorragend zur Vertiefung von Entspannung, zum Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins und zur Bewältigung von Problemen eingesetzt werden kann. Auf Wunsch begleite ich Dich in meiner **Einzelbegleitung** noch tiefer in Deine innere Welt voller Schätze, Weisheit und Ressourcen. So können wir gezielt auf individuelle Themen eingehen und heilsame Prozesse verstärken und unterstützen. Schau gerne auf meiner Homepage vorbei, um mehr zu erfahren!

Anleitung für meine Meditationen, Trancereisen, Achtsamkeitsübungen & Körperbewusstseinsübungen



SORGE FÜR EINE HALBE STUNDE DER STILLE

Schalte während Deiner Meditation, Körperübung, Achtsamkeitsübung oder Trancereise alle technischen Geräte aus. Informiere Deine Liebsten, dass Du in dieser Zeit nicht ansprechbar bist. Achte darauf, dass niemand anklopft oder einfach Dein Zimmer betritt. Alles und jeder kann warten. Jetzt bist nur Du an der Reihe! Hier beginnt die **Selbstfürsorge** und das Verantwortungsbewusstsein für Dein harmonisches Körper-Geist-Seele-Gleichgewicht.

GESTALTE EINE WOHLFÜHL-OASE FÜR DEINE SINNE

Schaffe Dir eine entspannende **Atmosphäre** durch angenehme Düfte, Kerzen und sanftes Licht. Besorge Dir eine bequeme Unterlage, wie einen gemütlichen Sessel, an dem Du Deinen Kopf anlehnen kannst, oder eine komfortable Matratze mit Decken und Kissen. Idealerweise wählst Du beide Optionen, denn es ist ratsam, zu Beginn hauptsächlich im Sitzen zu üben! Gestalte Deine Wohlfühl-Oase mit dem Bewusstsein, dass Du Dir selbst ein wertvolles Geschenk machst. Weihe diesen Ort als Deinen **Safe Place**, Deine Wohlfühl-Oase, Deinen persönlichen Kraftort ein.

TÄGLICHE PRAKTIK

Nutze diesen Raum täglich, um für 15-30 Minuten zu Dir selbst zu finden. Wähle Deine Wohlfühl-Oase mit Bedacht aus, denn sobald Du mit Deinem Körper-Geist-Seele-Training beginnst, trainierst Du Dein kluges Gehirn dazu, an diesem Ort zu entspannen. Nach etwa 6-8 Wochen wird Dein Gehirn bereits so geschult sein, dass es sich jedes Mal entspannt, wenn Du nur daran denkst, bald wieder an Deinem Kraftort zu sein. Hier beginnen **Achtsamkeit**, Selbstliebe und Dein Körper-Geist-Seele-Training. Mach diesen Raum zu Deinem Rückzugsort, an dem Du Dich jederzeit erholen und aufbauen kannst.



MACH ES DIR BEQUEM!

Lege oder setze Dich gemütlich hin. Deine Arme und Beine kannst Du entspannt auf die Seite legen und **lockerlassen**. Atme durch die Nase genüsslich ein und aus und lass Dich jetzt durch den Klang der Musik und meiner Stimme führen.



LASS DIE EINDRÜCKE NACHKLINGEN

Achte darauf, Dir nach jeder Meditation, Achtsamkeitsübung, Trancereise oder Körperbewusstseinsübung Zeit zum „Ausklang“ zu schenken! Lass alle Eindrücke, Gefühle und **Empfindungen** noch einmal durch Dich hindurchfließen. Im Laufe der Zeit wirst Du ein Gespür dafür entwickeln, wann Deine Seele mit ihrem Prozess abgeschlossen hat. Klopfe dann sanft Deinen Körper ab und strecke Dich.

NOTIERE DIR DEINE EINDRÜCKE

Notiere Dir inspirierende Einfälle, Gedanken und eindruckliche Gefühle! Das ist kostbares Material, das Du direkt aus den **Schatzkammern** Deiner Seele gewonnen hast. Achte auch auf Deine Träume.

BEOBACHTE NEUTRAL & LIEBEVOLL

Achtsamkeit bewusst zu leben bedeutet, dass Du beginnst, Dich selbst zu spüren, so wie es ist. Täglich wirst Du mit einem Überfluss an Informationen konfrontiert, der es schwer macht, Dich selbst wahrzunehmen. In diesen kostbaren Momenten der **Selbstbegegnung** und Innenschau wirst Du Dich spüren. Und genau darum geht es: Spüre Dich bedingungslos und ohne Ziel. Achte auf Deinen Körper, achte auf Deine Körperempfindungen, Deine Emotionen, beobachte Deinen Geist und lerne, Dich wertfrei wahrzunehmen. Genieße die wertvolle Zeit mit Dir selbst!

Mit der Zeit wirst Du lernen, wie Du Deine Gedanken sowie Deine Gefühle und Körperempfindungen positiv beeinflussen kannst. Ich zeige Dir gerne, wie das geht!

Jetzt beginne erst einmal damit, Dich selbst zu spüren...



ACHTSAMKEIT IST SELBSTLIEBE



Lass Achtsamkeit zu Deinem Alltag werden. Es gibt viele Möglichkeiten, wie Du bewusst und achtsam leben kannst. Meditationen, Körperbewusstseinsübungen sowie Trancereisen und Selbsthypnosen sind kraftvolle Tools, um Dir selbst zu begegnen und in der Gegenwart zu verweilen. Nutze gerne meine Übungen, Meditationen und Trancereisen, um zu lernen, Dich selbst zu spüren. Lasse Dich anfangs führen und begleiten; das erleichtert es, eine regelmäßige **Routine** aufzubauen.

Dein Gehirn benötigt etwa 6-8 Wochen, um einen neuen Reflex auszubilden. Das bedeutet, dass Du geduldig sein darfst! Gib Dir Zeit und sei einfühlsam mit Dir selbst. Die gewünschten Ziele eines jeden Trainings – wie Entspannung, Ruhe, Klarheit und Selbstbewusstsein – folgen mit Übung und Routine. Viel wichtiger als ein schnelles Ergebnis ist, dass Du kontinuierlich dranbleibst und nach dem ersten Erfolg nicht aufhörst. Achtsamkeit ist eine **innere Haltung**, keine kurzfristige Symptombekämpfung. Diese innere Haltung kann zum Beispiel bedeuten: „Ich beschenke mich.“ Viel Freude beim Üben!

VON HERZ ZU HERZ, REJANA