

# SUCHT-TRANSFORMATION

## 4. TRAININGSPHASE



### Meditation und Transformation im Alltag



Drei Tage deines Sucht-Transformationstrainings hast du bereits absolviert und somit die Startphase eindeutig hinter dir gelassen. Mit dem morgigen vierten Tag arbeiten wir daran das Fundament, welches du bisher gelegt hast, zu festigen.

Du hast gelernt deine Sucht zu akzeptieren und anzunehmen, um gemeinsam mit ihr arbeiten zu können und in den nächsten Tagen deine Sucht loszulassen und dich deinem Selbst zu widmen.

Erinnerst du dich? Du beschäftigst dich lediglich mit deiner Sucht, weil du deiner Suche nach deinem wahren Selbst, deinem tiefsten, inneren Kern nicht nachgehst. Mit den nächsten Tagen wird sich deine Ausrichtung ändern und erkennst du DICH, hinter den Verschleierungen der Sucht. Schritt für Schritt begleiten wir dich auf dem Weg dahin.

Morgen früh gehst du nach dem Aufstehen wieder als Erstes an die frische Luft und atmest einige Male tief ein und aus. Vertiefe deine Atmung heute, indem du deinen Mund öffnest, durch Nase und Mund einen tiefen Atemzug nimmst. Achte darauf, dass sich bei der Einatmung nicht bloß dein Brustkorb, sondern auch dein Bauch weitet. Stelle dir dabei vor wie der Sauerstoff durch deinen ganzen Körper strömt.

Atme danach komplett wieder aus bis es sich anfühlt als seist du vollkommen leer, ohne geringste Luft in deinem Körper. Atme erneut tief ein und achte erneut auf das Heben des Brustkorbes und des Bauches. Um zu vermeiden, dass es dir schwindelig wird, setze dich für den Anfang auf einen Stuhl und setze dich aufrecht hin, so dass dein Rücken ganz gerade ist.

(Hinweis für die Atmung: In der Regel atmen wir zu flach, so dass unser Körper zu wenig Sauerstoff aufnimmt. Durch richtiges Atmen gewinnt unser Körper mehr Energie, durch den intensiven Sauerstoff-Austausch. Durch die Atmung bis in den Bauch hinunter, kann der Sauerstoff ideal vom Körper verwertet werden. Ein intensives Atemtraining erfährt man in unserem Training zur Bewusstmachung)

Fahre fort bis du dich fit, lebendig und gestärkt fühlst. Verlangsame deine Atmung, während du weiterhin auf das Heben des Bauches und des Brustkorbes achtest, schließe dabei deine Augen, atme ruhig weiter und fühle die aufkommende Wärme im Innern deines Oberkörpers. Konzentriere dich allein auf diese Wärme in dir und versuche sie in deinen gesamten Körper auszudehnen. Beende die Übung sobald du dich bereit dazu fühlst.

Diese Trainingseinheit kannst du am heutigen Tag immer wieder anwenden, denn mit dem vierten Trainingstag intensivieren wir die Arbeit mit der Sucht ein wenig, in dem wir beginnen den aufkommenden Drang jedes Suchtgefühls hinauszuzögern. Wann immer du heute die Lust verspürst deiner Sucht nachzugeben, akzeptierst du dieses Gefühl und du bedankst dich bei deiner Sucht dich darauf aufmerksam zu machen, dich mehr deinem Innern zu widmen. Sobald sich das Lustgefühl verstärkt, gibst du nach, mit dem einzigen Unterschied: Du wiederholst vorerst die Atem-Übung von heute Morgen und gibst dich der aufkommenden Wärme hin.

Das sind lediglich die ersten Schritte zur Verlagerung der Sucht in die innere Arbeit, daher überstrapaziere dein Abhängigkeitsgefühl nicht zu sehr.

Freue dich auf einen erfolgreichen 4. Trainingstag, an dem du viele neue Erfahrungen machst, die du in deinem Trainingstagebuch festhältst. Morgen melden wir uns bei dir, um dich für die darauffolgende 5. Trainingsphase vorzubereiten.