

Welcome to the Love School 1

Um wieder tiefer mit deiner Fähigkeit zu lieben in Kontakt zu kommen, ist es gut, Kontakt zu deinen Träumen zu haben. Träume sind das Tor zu unserem Unterbewusstsein, wo auch die Wurzel der Liebe ist.

Kannst du dich gut an deine Träume erinnern? Wenn nicht, kein Problem: jede/r träumt und es ist leicht zu üben, sich seine Träume bewusst zu machen. Nimm dir morgens ein paar Minuten Zeit, um deine Träume lebendig werden zu lassen. Schreibe sie auf in deinem Book of Dreams, auch wenn es nur einzelne Bilder sind. Sie werden mit der Zeit mehr, denn deine Seele will mit dir sprechen und für dich da sein. Spontan werden dir auch einzelne Bedeutungen der Träume einfallen, sei aber nicht zu versessen auf Erklärungen für deine Träume. Ihre gute Wirkung entfaltet sich auch ohne sie zu verstehen.

Habe keine Angst vor sogenannten Alpträumen. Sie zeigen nur, dass in deiner Seele große Energien sind, die einen Weg ins Leben suchen. In der Regel steckt in schlimmen Träumen immer ein guter Kern. Träumst du z.B., du würdest fallen oder stürzen, nimm es als eine Einladung zum Fliegen. Fliege im Traum an einen neuen Ort und finde dort einen Schatz.

Eigentlich beginnt das Träumen mit dem Zubettgehen. Fühlst du dich eigentlich wohl mit deiner Schlafsituation? Oft helfen kleine Veränderungen, sich deutlich behaglicher zu fühlen. Nimm dir abends Zeit, um runterzukommen. Niemand kann nach einem hektischen Tag sofort auf Entspannung umschalten. Höre etwas beruhigende Musik, trinke einen Kräutertee, nimm ein Bad, besonders Gähnen hat eine entspannende Wirkung.

Lade deine Träume ein. Nimm etwas Wasser und besprich es. Wasser ist der ideale Informationsträger. Sage dem Wasser, dass du heute Nacht deine Träume einlädst. Lade dein höheres Selbst ein zu erscheinen. Du kannst dir auch wünschen, jemandem zu begegnen, irgend wo hin zu reisen oder ein Rätsel deines Lebens zu verstehen.

Schlaf ist das Natürlichste der Welt. Er kommt von allein, du brauchst nichts zu machen. Fühle das Gewicht deines Körpers auf der Matratze, spüre deinen Atem, wie er kommt und geht, wie er sich ganz von alleine vertieft und dich verbindet mit der Quelle des Lebens.

Gute Nacht
Florian

Die stärkste Droge für den Menschen ist der andere Mensch.

Für einen Moment die Zeierbeziehung vergessen