

TRANCE

Was ist Trance?



Anne vom Felde

UND WAS MACHE ICH DAMIT?

**TRANCE IST FÜR MICH DIE
NATÜRLICHSTE FORM UM MIT
SICH SELBST AUF MENTALER
EBENE IN KONTAKT ZU TRETEN.**

Trance ist eine Wahrnehmungsveränderung, die es uns ermöglicht, aus den Wirren des Kopfkinos auszusteigen und im Körper zur Ruhe zu kommen. Eines der größten Probleme unserer modernen Zeit ist Stress.

Eigentlich ist alles ganz schnell erklärt.

Egal ob dein Körper Stress hat, deine Seele verletzt wurde, oder deine Gedanken nicht zur Ruhe kommen können, es führt über kurz oder lang in eine Katastrophe (Krankheit, Armut, Verzweiflung).

Das bedeutet, dass Du es schaffen musst aus dem Stressfaktor auszusteigen.

Aus meiner Erfahrung heraus geht das am besten über Trance.

Es bietet der Seelenebene – mentalen Ebene, einen schnellen und effektiven Zugang um loszulassen. Und auch für Körper und Geist bietet es eine wertvolle Entspannungsmöglichkeit.

Hier liegt der erste Schlüssel zu einem gesunden und zufriedenen Leben.

Nur wenn Du gelernt hast ganz bei dir zu sein und Körper, Geist und Seele in der Balance halten, hast Du die Möglichkeit auf das was Du dir von deinem Leben erhoffst.

Nun werde ich immer wieder gefragt, warum ich Trance gewählt habe und nicht Meditationen bevorzuge.

Der erste Unterschied liegt darin, dass jeder Mensch Trancezustände kennt und somit damit viel schneller Erfolge erzielen kann.

Kurz vor dem Einschlafen, oder Aufwachen, wenn die Gedanken noch nicht wirklich aktiv sind, das ist ein Trancezustand. Die meisten Menschen sind sich dessen nur nicht bewusst. Natürlich gibt es unterschiedliche Tiefen die im Trance zu erreichen sind.

Bei Meditationen muss ich lange üben, bis ich den Kopf dazu bewegt habe, nicht mehr zu denken.

Als ich mit Meditationen anfing, konnte ich nicht glauben, dass ich es irgendwann mal schaffen würde nicht zu

denken. Nur mit viel Ausdauer und Konsequenz habe ich es geschafft. Auf diesem Weg geben aber viele Menschen schon auf.

Beim Trance ist das anders. Hier dürfen die Gedanken machen was sie wollen, denn Du lernst **hochfokussierte Konzentration** und erreichst damit, einen **mentalen Zustand von tiefster Ruhe**.

Zweiter großer Vorteil von Trance ist für mich das Erlernen von Konzentration. Das hat mich nicht nur im Trance sehr weit nach vorne gebracht, sondern auch in meinem alltäglichen Leben.

Heute weiß ich, dass ich nur indem ich mich auf ein Ziel fokussiere und mit höchster Konzentration mich von nichts Anderem ablenken, oder irritieren lasse, dies erreiche.

Mein Leben ist dafür der beste Beweis.

Also, durch ein wenig Übung, einer guten Einführung in das Thema Trance und der Anwendung, bist Du dir und deinen Wünschen schon einen großen Schritt entgegengetreten.

Ich lade Dich ein an einem meiner Schnupperstunden im Trance teilzunehmen und zu schauen was es mit dir macht.

Ich freue mich darauf.

Bis dahin wünsche ich Dir eine tolle Zeit.

Anne vom Felde

