

brainLight-Studie „Selbsteilungskräfte erforschen“ Beginn 01.10.2020

Das Equipment ist pünktlich und vollständig bei mir angekommen. Die beigefügten Unterlagen sowie deine Informationen zum Anschließen und der Inbetriebnahme waren gut verständlich. Gesamt ist das Handling des Systems selbsterklärend und simpel. Ergänzend wird in der Einführungssession (01) alles gut erklärt bzgl. der Einstellungen an der Brille und den Kopfhörern.

Ich habe die Pyramide neben meinem Bett aufgestellt und durchlaufe die brainLight-Sessions täglich in meinem Bett liegend. Dabei bin ich drauf bedacht, die Anwendungen täglich zur selben Zeit zu machen. Also überwiegend am Nachmittag, wenn ich von der Arbeit nach Hause komme. Mein Gedanke dabei ist, dass ich dadurch symbolisch meinen Arbeitstag von meinem Privatleben „trennen“.

Bisher habe ich überwiegend die Sessions zur Aktivierung der Selbsteilung genossen. Für weitere Anwendungen fehlte mir noch die Zeit. Geplant ist es in den 7 Tagen Pause aktiv die anderen Programme zu testen bzw. kennenzulernen.

Als erstes Organ habe ich mir die Blase ausgesucht, da ich unbedingt flexibler und gelassener auf die verschiedensten Anforderungen im Leben und auf Arbeit reagieren mag. Beim Lesen der Informationen zu den einzelnen Organen hat mich der Punkt zur Blase sofort angesprochen.

Die Dauer der einzelnen Sessions (20 – 25 Minuten) finde ich sehr angenehm, so dass man die Durchführung gut in den Tag integrieren kann. Es bedarf also keiner Anstrengung, um sich die Zeit dafür zu nehmen.

In der ersten Session zur Blase bekommt man anfangs allgemeine Informationen zur Aufgabe und Wirkung der Blase im Körper. Diese finde ich sehr interessant, weil mir dies vorher nicht bekannt war. Es ist echt erstaunlich welche große Wirkung ein solch vermeintlich kleines und deutlich unterschätztes Organ hat.

Bei der Durchführung der Sessions fällt es mir noch schwer mich ausschließlich auf die Meditation zu konzentrieren. Ich merke immer wieder, wie meine Gedanken abschweifen, z. B. in Richtung Arbeit, zu anstrengenden oder belastenden Situationen vom Tag bis hin zu dem, was ich noch machen möchte. Generell bin ich ein sehr kopflastiger Mensch. Ich erwische mich immer wieder dabei, wie ich nicht konzentriert bei einer Aufgabe bin, sondern parallel schon wieder was Anderes denke oder im Kopf organisiere.

Sobald ich mitbekomme, dass ich gedanklich wieder abgekommen bin, hole ich mich bewusste zurück in die Meditation. Besonders oft passiert dies in der 3. Session zur Blase, die ausschließlich musikalisch begleitet wird. Bei den anderen beiden Sessions zur Blase gelingt es mir immer besser, mir das gesagte vorzustellen und mich in diese Vorstellung reinzuversetzen.

Der 10. Tag der Studie ist mir zum aktuellen Zeitpunkt bewusst in Erinnerung geblieben. Hier habe ich während der Session sehr emotional reagiert. Da habe ich ein Teil Vergangenheit durchlebt. Das war das erste Mal seit Beginn der Meditation, dass ich bewusst etwas „ gespürt“ habe.

Insgesamt kann ich feststellen, dass ich mich nach den Sessions entspannter und „sortierter“ fühle. Ich freue mich täglich auf die kleine „Auszeit“ und genieße diese sehr.

Stephanie Kürbitz

15.10.2020