

- 22:00 Uhr bis 04:00 Uhr geschlafen
- 30 min wach geblieben

Wachphase:

Ein Glas Wasser getrunken, ins Bad gegangen, meditiert, Pläne durchgegangen, mit Intention wieder eingeschlafen.

Beim Aufwachen bin ich still liegen geblieben und habe sofort imaginär die Handflächen gegeneinander gerieben, nach wenigen Sekunden habe ich meine Hände und eine unscharfe Umgebung um mich herum gesehen und bin daraufhin durch eine Tür gelaufen und habe mir suggeriert, dass hinter der Tür das Universum liegt. Zunächst bin ich einfach in einem anderen Raum gelandet. Dann habe ich mir bei der nächsten Tür noch stärker suggeriert, dass hinter der Tür das Universum liegt und konnte tatsächlich ein wenig durch das Universum fliegen, was sich unfassbar grenzenlos anfühlte. Danach bin ich aufgewacht.

Fehler:

- Technik in der Wachphase nicht wiederholt
- Keine Stabilisierung des Klartraums
- Kein Ausruf, wie: „Klarheit sofort“, bzw. kein intensives Ansehen und Anfassen von Objekten in der Umgebung
- Kein Handeln, als sich der Klartraum dem Ende neigte
- Kein re-entering

Pläne für den nächsten Klartraum:

Spaziergang auf dem Mond

Gespräch mit meinem Unterbewusstsein

– 22:00 Uhr bis 06:00 Uhr geschlafen

Am Abend die Intention: „Beim Aufwachen bleibe ich still liegen und führe sofort die Technik aus“, bis zum Einschlafen wiederholt + daran geglaubt, dass es genau so sein wird.

Beim Aufwachen bin ich still liegen geblieben und habe mir intensiv vorgestellt, zu rennen, so wie ich es in echt tun würde.

Nach grob 5 Sekunden habe ich aber nichts wahrgenommen, und bin entsprechend zur Schwimmbewegung gewechselt, während ich mir suggeriert habe, wieder einzuschlafen. Nach einer Zeit habe ich gemerkt, dass ich noch wach bin, aber von der Bewegung abgekommen bin.

Ich dachte, es kann nicht schaden, einfach nochmal von vorne anzufangen, ich hatte ja nichts zu verlieren. Dieses Mal habe ich probiert, mich nicht nur auf das visuelle zu konzentrieren, sondern auch auf das haptische und auditive. Wieder bei der Schwimmbewegung angekommen, hörte ich auf einmal das Wasser um mich herum, was ich kurz darauf auch spürte und sah. Daraufhin schwamm ich zum Ufer und sah mich in der Umgebung um, kurz darauf bin ich aufgewacht.

Fehler:

– Leicht unkonzentriert beim Ausführen der Technik → Purer Fokus, ggf. Die Bewegungen noch intensiver ausführen

– **Trotzdem sehr gut:** Nicht abgebrochen, sondern einfach weiter probiert und verschiedene Sinne angesprochen

– Kein klarer Plan für den Klartraum

– Kein re-entering

Pläne für den nächsten Klartraum:

Mit einem alten Freund sprechen

Meine Brust-Schwimm Technik verbessern