

EINBLICK

Mediales *Journal*

CHANNELING BASIC

Das Begleitjournal: 100 Channeling-Sitzungen dokumentieren und reflektieren – Botschaften empfangen, die eigene Stimme unterscheiden, mit Impulsen und Einstimmungen

468 Seiten · 100 Sitzungen · 6 × 9 Zoll · cremefarbenes Papier · Ben Ballenberger

AUF EINEN BLICK

Was dieses Journal ausmacht

- Für alle, die allein channeln
- 100 Sitzungen, jede auf vier Seiten
- Ein eigener Impuls zu jeder Sitzung
- Vier Sitzungstypen, Einstimmungen zum Lesen
- Erster Blick und Nachlese mit Abstand

GEMEINSAM IN ALLEN JOURNALEN

- Sitzungen statt Kalendertage
- Ehrlich dokumentieren – auch das, was nicht verstanden wurde
- Anonym oder unter Pseudonym führbar
- Nummernfeld auf dem Buchrücken
- Taschenbuch und Hardcover

DAS HERZSTÜCK

Impuls, Kopfleiste, Raum zum Empfangen

Oben der Impuls, darunter deine Frage oder Absicht, der Zustand vorher und der Einstieg. Danach folgen zwei Seiten nur zum Empfangen.



CHANNELING · BOTSCHAFT

Sitzung 3

DATUM ___ · ___ · _____

IMPULS 3 · EINSTIEG UND AUSSTIEG — BOTSCHAFT

Zuhören, bevor du schreibst

Am Anfang ist die Versuchung groß, sofort loszuschreiben. Wer zuerst zuhört, merkt leichter, ob ein Satz kommt – oder ob er ihn gerade selbst baut.

1. Stimm dich ein und notiere oben eine schlichte Absicht, etwa: „Ich bin offen für das, was heute gesagt werden möchte."
2. Halte den Stift über dem Blatt, ohne zu schreiben. Lausche nach innen, eine Minute oder länger.
3. Schreib den ersten Satz erst, wenn er da ist – ganz, nicht in Bruchstücken.
4. Schreib weiter, solange es kommt. Rechtschreibung und Sinn dürfen warten.
5. Wird es still, setz einen Punkt, warte noch drei Atemzüge und schließ dann bewusst ab.

SITZUNG 3 · BOTSCHAFT

Empfangen

DER IMPULS

Hundert eigene Übungen

Jeder Impuls sagt in einem Satz, wozu er dient, führt in fünf Schritten durch die Sitzung und nennt eine Variante – und was du tun kannst, wenn nichts kommt.



IMPULS 3 · EINSTIEG UND AUSSTIEG

BOTSCHAFT

Zuhören, bevor du schreibst

Am Anfang ist die Versuchung groß, sofort loszuschreiben. Wer zuerst zuhört, merkt leichter, ob ein Satz kommt – oder ob er ihn gerade selbst baut.

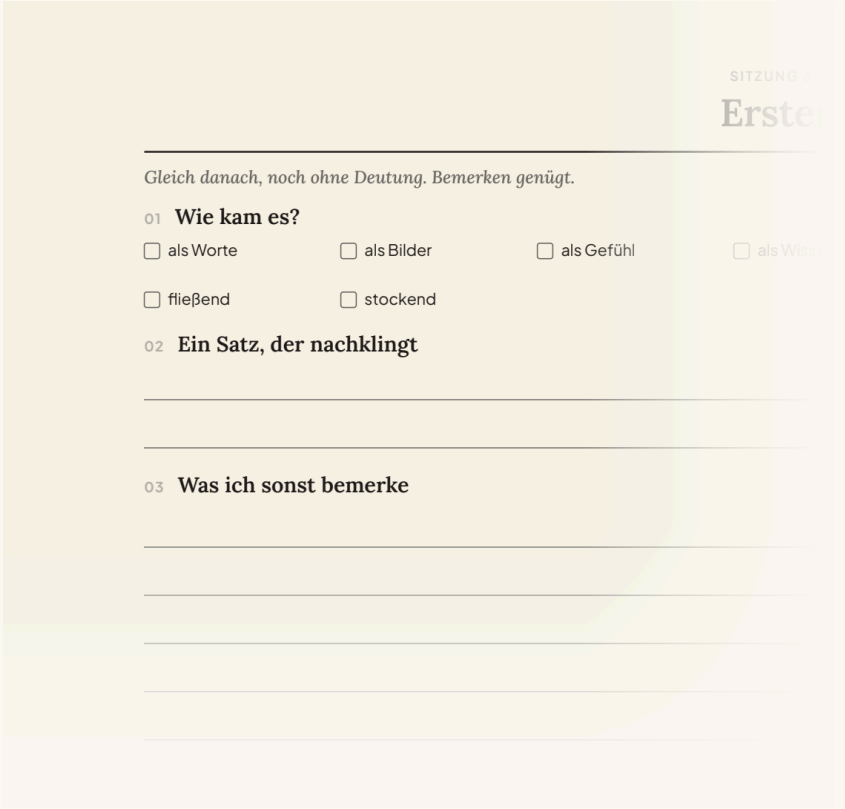
1. Stimm dich ein und notiere oben eine schlichte Absicht, etwa: „Ich bin offen für das, was heute gesagt werden möchte."
2. Halte den Stift über dem Blatt, ohne zu schreiben. Lausche nach innen, eine Minute oder länger.
3. Schreib den ersten Satz erst, wenn er da ist – ganz, nicht in Bruchstücken.
4. Schreib weiter, solange es kommt. Rechtschreibung und Sinn dürfen warten.
5. Wird es still, setz einen Punkt, warte noch drei Atemzüge und schließ dann bewusst ab.

VARIANTE	Notiere vor dem ersten Satz in einem Wort, wie es gerade in dir klingt: still, laut, gedrängt. Später siehst du, aus welcher Lage die Botschaft kam.
WENN NICHTS KOMMT	Bleib bei der Stille und beschreib sie: wie lang, wie dicht, was sich statt Worten zeigte. Auch das ist eine vollständige Sitzung.

GLEICH DANACH

Der erste Blick

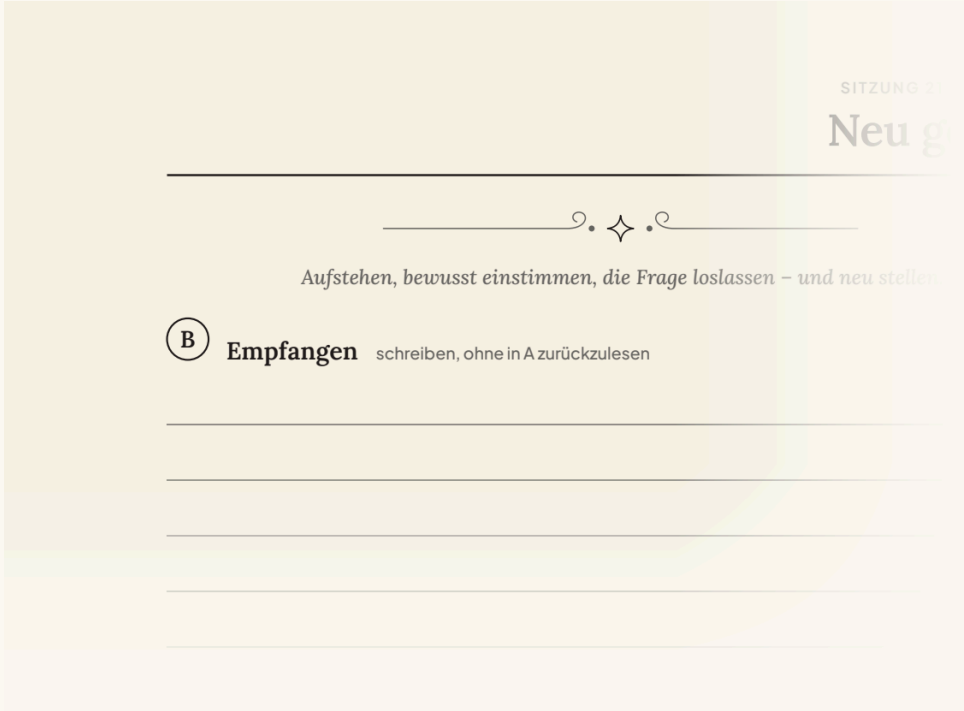
Wie kam es – als Worte, Bilder, Gefühl oder Wissen? Ein Satz, der nachklingt. Und eine Nachlese, die du erst beim Zwischenblick mit Abstand ausfüllst.



EIGENE UND EMPFANGENE STIMME

Der Vergleich

Erst antwortest du selbst, dann empfängst du auf dieselbe Frage. Danach legst du beides nebeneinander – so lernst du deine eigene Stimme kennen.



BEGLEITUNG

Eine Einstimmung je Themenblock

Fünf Lesemeditationen führen beim Lesen nach innen – und am Ende ohne Umweg zum Stift.



EINSTIMMUNG · THEMENBLOCK 1 · EINSTIEG UND AUSSTIEG

Der Raum der Worte

Langsam lesen. Bei ✧ die Augen schließen, einmal ruhig atmen, dann weiterlesen.

Du sitzt aufrecht. Unter dir der Stuhl, unter den Füßen der Boden. Und während du diese Zeilen liest, darf dein Atem seinen eigenen Rhythmus finden. Du musst ihm nicht helfen.

Vielleicht bemerkst du schon, dass deine Augen langsamer lesen als vorhin. Lass das geschehen.

✧

Lenk die Aufmerksamkeit auf deine Schultern. Beim nächsten Ausatmen dürfen sie ein klein wenig sinken. Dann die Oberarme, die Ellbogen, die Unterarme. Die Hände, die das Buch halten, werden ruhig und schwer – so schwer, wie es angenehm ist. Gedanken dürfen kommen und gehen, wie Wolken, die über einen weiten Himmel ziehen.

✧

Stell dir nun einen hellen, stillen Pfad vor. Du musst ihn nicht genau

NACH JE 10 SITZUNGEN

Der Zwischenblick

Zurückblättern, Nachlesen nachholen, sammeln, was trägt und was wiederkehrt – und ein Gedanke zum Channeling.



ZWISCHENBLICK

Sitzung 1 – 10

ZEITRAUM _____ bis _____

Jetzt ist der Abstand da. Blättere zurück, lies jede Sitzung noch einmal in Ruhe und füll dort die Nachlese aus. Hier sammelst du, was sich über zehn Sitzungen zeigt.

01 **Nachlese nachgeholt**

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

02 **Wie kam es meistens?**

☐ als Worte ☐ als Bilder ☐ als Gefühl ☐ als Wissen

☐ fließend ☐ stockend

03 **Was trägt – über mehrere Sitzungen?**

Sätze, Gedanken oder Bilder, die beim zweiten Lesen noch stimmen.

AUFBAU

468 Seiten, klar gegliedert

	Gebrauch	So nutzt du das Journal, die vier Sitzungstypen, Einstimmungen, Zurückblicken
I	**Hundert Sitzungen**	5 Themenblöcke mit Einführung, Einstimmung und 2 Zwischenblicken
II	**Meilensteine & Abschluss**	Meilensteine, Rückblick nach hundert Sitzungen, Notizen

ENDE DES EINBLICKS

Jede mediale Erfahrung verdient einen inneren Raum.

Das Mediale Journal gibt ihr auch einen äußeren.

Mediales Journal: Channeling BASIC · Taschenbuch 24,90 € · Hardcover 34,90 € · erhältlich bei Amazon

Channeling PRO ist das freie Protokoll mit 120 Sitzungen – zum Weiterschreiben ab Sitzung 101 oder für sich allein. PRO setzt BASIC nicht voraus.

ALLE DETAILS

mediales-journal.de/journale/channeling-basic/

© Ben Ballenberger · mediumism · Dieser Einblick darf unverändert weitergegeben werden.
Die gezeigten Abbildungen sind beispielhafte Ausschnitte. Für die Arbeit mit dem Journal ist das gedruckte Buch gedacht.