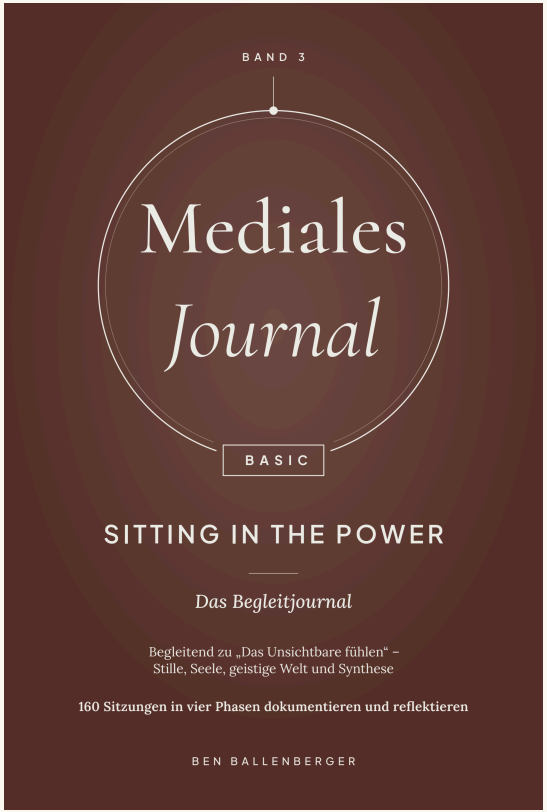


EINBLICK

Mediales *Journal*

SITTING IN THE POWER BASIC

Das Begleitjournal: 160 Sitzungen in vier Phasen dokumentieren und reflektieren – Stille, Seele, geistige Welt und Synthese

428 Seiten · 160 Sitzungen · 6 × 9 Zoll · cremefarbenes Papier · Ben Ballenberger

AUF EINEN BLICK

Was dieses Journal ausmacht

- Das Journal zu „Das Unsichtbare fühlen“
- 160 Sitzungen in vier Phasen und Voll-Sessions
- Sechs Qualitäten – beschreiben statt bewerten
- Ein Gerüst, das sich mit jeder Phase zurücknimmt
- Frequenzlexikon und geführte Meditation per QR-Code

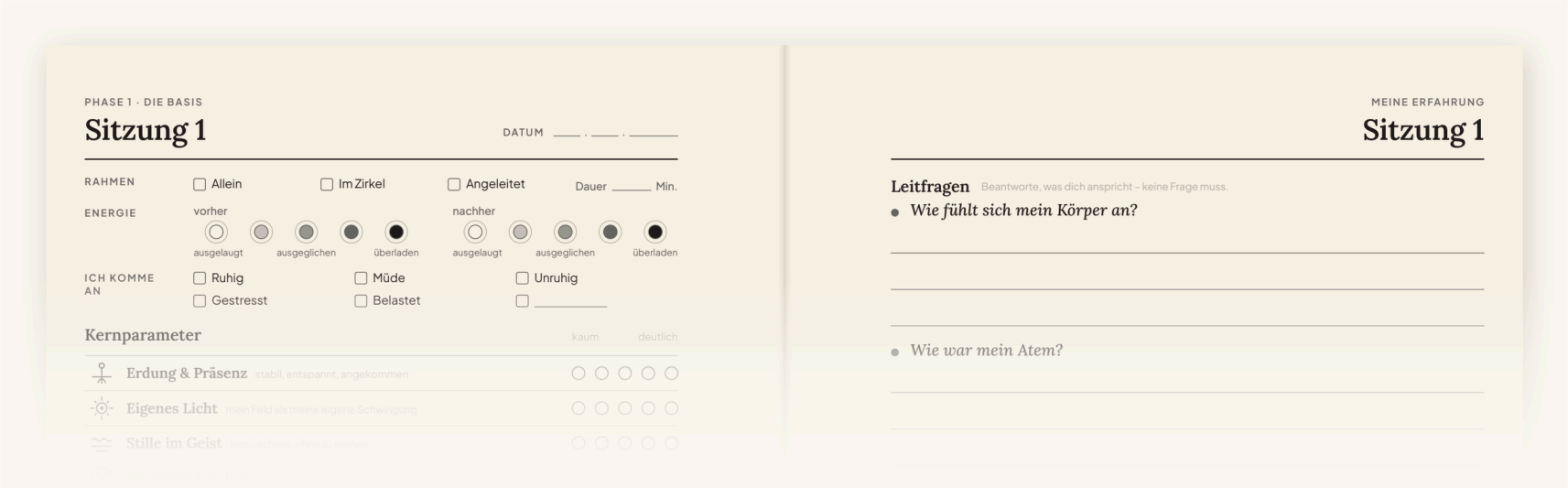
GEMEINSAM IN ALLEN JOURNALEN

- 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

Links der Rahmen, rechts deine Erfahrung

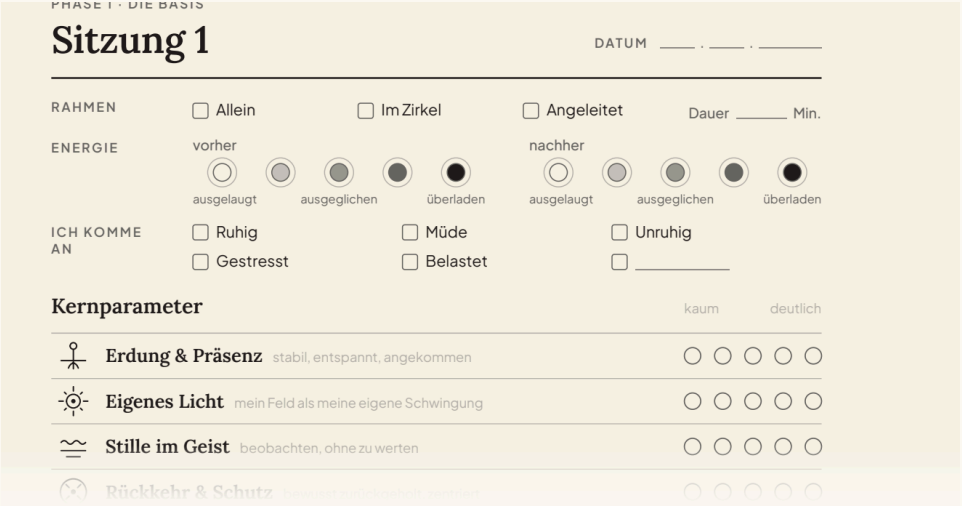
Rahmen, Energie vorher und nachher, wie du ankommst, die Kernparameter und eine offene Frage zu jeder Sitzung. Rechts Leitfragen und Raum für deine Worte.



OHNE NOTEN

Sechs Qualitäten

Erdung & Präsenz · Eigenes Licht · Stille im Geist · Rückkehr & Schutz · Ausdehnung · Verschmelzung & Hingabe. Fünf Kreise von kaum bis deutlich – es gibt kein Richtig und kein Falsch.


PHASE I · DIE BASIS

Sitzung 1

DATUM ___ . ___ . _____

RAHMEN ☐ Allein ☐ Im Zirkel ☐ Angeleitet Dauer _____ Min.

ENERGIE vorher ○ ○ ○ ○ ● nachher ○ ○ ○ ○ ●
ausgelaugt ausgeglichen überladen ausgelaugt ausgeglichen überladen

ICH KOMME AN ☐ Ruhig ☐ Müde ☐ Unruhig ☐ Gestresst ☐ Belastet ☐ _____

Kernparameter kaum deutlich

Erdung & Präsenz stabil, entspannt, angekommen ○ ○ ○ ○ ○

Eigenes Licht mein Feld als meine eigene Schwingung ○ ○ ○ ○ ○

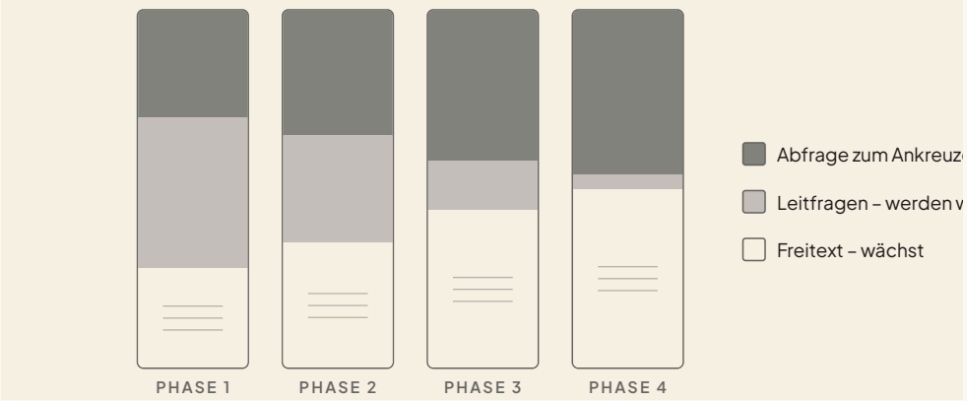
Stille im Geist beobachten, ohne zu werten ○ ○ ○ ○ ○

Rückkehr & Schutz

VIER PHASEN

Ein Gerüst, das sich zurücknimmt

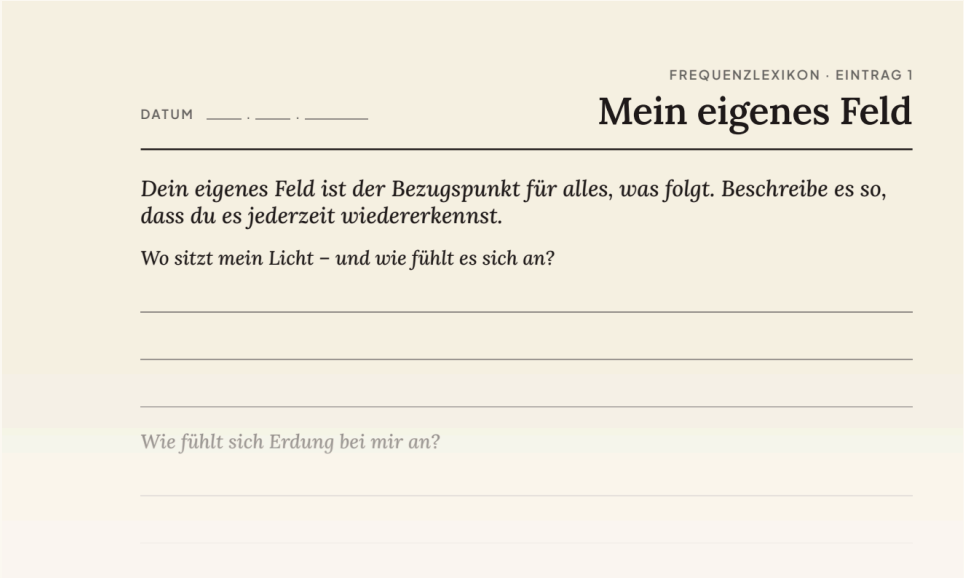
Am Anfang geben Leitfragen Halt. Mit jeder Phase werden es weniger, der Freitext wächst – und was Frage war, wird zum Feld. Die Basis · Die Öffnung · Die Vertiefung · Die Synthese.



AM ENDE JEDER PHASE

Dein Frequenzlexikon

Wie fühlt sich dein eigenes Feld an, deine Seele, die Nähe der geistigen Welt? Du beschreibst es in eigenen Worten und findest ein eigenes Zeichen dafür.



FREQUENZLEXIKON · EINTRAG 1

DATUM ___ . ___ . _____

Mein eigenes Feld

Dein eigenes Feld ist der Bezugspunkt für alles, was folgt. Beschreibe es so, dass du es jederzeit wiedererkennst.

Wo sitzt mein Licht – und wie fühlt es sich an?

Wie fühlt sich Erdung bei mir an?

KOSTENLOS DAZU

Die geführte Meditation in vier Varianten

Im Prolog führen QR-Codes zum Buch „Das Unsichtbare fühlen“ und zu vier kostenfreien geführten Sitting-in-the-Power-Sessions auf mediumism.de, nach einmaliger Registrierung.



PROLOG

Die geführte Meditation

Wenn du mit einer Anleitung starten möchtest, findest du die geführte Meditation Sitting in the Power kostenfrei in vier Varianten – es ist lediglich eine Registrierung nötig.

Alle vier führen durch dieselbe Meditation. Sie unterscheiden sich nur in der Länge der freien Exploration, also der stillen Zeit, in der du einfach sitzt. Wähle, was zu deinem Tag passt.

Dein erster Kontakt
7 Minuten freie Exploration · für den Einstieg und zwischendurch

Die perfekte Länge
10 Minuten freie Exploration · mit Musik

Stille Begegnung
10 Minuten freie Exploration · ohne Musik

Tiefe Reise

AUFBAU

428 Seiten, klar gegliedert

	Gebrauch	Prolog, Kernparameter, Beispiel-Sitzung, Wenn es schwierig wird
1–4	**Vier Phasen**	je 30 Sitzungen mit Auftakt, Zwischenreflexion, Kernerkenntnis
	Voll-Sessions	40 Sitzungen mit allen Qualitäten
	Sammlung & Abschluss	Was sich zeigte, Meilensteine, Rückblick, Abschlussritual

ENDE DES EINBLICKS

Jede mediale Erfahrung verdient einen inneren Raum.

Das Mediale Journal gibt ihr auch einen äußeren.

Mediales Journal: Sitting in the Power BASIC · Taschenbuch 24,90 € · Hardcover 34,90 € · erhältlich bei Amazon

Sitting in the Power PRO ist das reine Protokoll mit 240 Sitzungen – zum Weiterschreiben ab Sitzung 161 oder für sich allein. PRO setzt BASIC nicht voraus.

ALLE DETAILS

mediales-journal.de/journale/sitting-in-the-power-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.