

Mød manden, der kan lære dig kunsten at score *...med meditation*

Sæt dig ned, slap af, og tænk på din drømmemand. Ja, meditation kan være mere underholdende, end du tror. Vilhelm Kruse, tantrisk kærlighedscoach, fortæller her om scoremeditation.

HVAD?

► I dag er det at score og det at meditere to adskilte verdener, men med en scoremeditation integrerer du de to ting.

HVORFOR?

► Det handler om, at du skal bruge din største skabende muskel, din hjerne, til at fortælle universet, hvad du gerne vil have, i stedet for at fortælle, hvad der er galt med det. De fleste singler ved kun en ting om deres soulmate, og det er, at han ikke er i deres liv. Det vil sige, at deres tanker omkring en partner

er præget af følelser af mangel og savn frem for glæde og begejstring. Derfor er det en god ide at meditere på det, du ønsker dig, og det du gerne vil have i dit liv. Målet er at få indre ro, så du bedre kan finde den rette partner og på den måde få forenet kærlighed og sex i dit liv.

HVORDAN?

► Når du befinder dig i en meditativ eller afslappet tilstand, så brug din forestillingsevne: Start med at give din partner den krop, du vil elske og elske med. Begynd med foden, og slut med hovedet - og

husk alle kropsdele derimellem. Gør det detaljeret: Se og form din drømmepartner, som var du maler, eller skulptør, og overlad intet til tilfældighederne! Når du har gjort det, så fokusser dine tanker på din drømmepartners indre kvaliteter. Er han kærlig og betænksom? Skønt! Så udspil en scene i fantasien, hvor du oplever netop den kærlighed og betænksomhed, som du har brug for. Husk at få det hele med. Iscenesæt rummet, lyset, duften, farverne, ordene og kropssproget...



MERE OM VILHELM KRUSE

Vilhelm Kruse (41) beskæftiger sig med sex, sang og succes som tantrisk kærlighedscoach. Vilhelm bor på Samsø og driver bl.a. Tantraværkstedet - en kursusvirksomhed som tilbyder undervisning og hands-on erfaring med tantrisk intimitet, erotik og samhørighed. Vil du gå i dybden med din scoremeditation, så tjek Tantraværkstedet.dk, hvor Vilhelm Kruse også tilbyder en række andre kurser.