

Meditationen:

A. Geführte Meditationen:

1. Es gibt über You Tube geführte Meditationen, die Du Dir vor dem einschlafen anhören kannst. Dies hat den Vorteil, dass Du mit keinen negativen Gedanken ins Bett gehst, da Dein Fokus auf der Meditation liegt. Zum anderen ist abends vor und während des Schlafens Dein Unterbewusstsein besonders geöffnet.

B. Meditation in der Stille:

1. Suche Dir einen Ort, an dem Du Dich wohlfühlst.
2. Du kannst Dir eine Duftkerze anzünden und den Raum halb abdunkeln, so dass Du eine schöne Atmosphäre hast.
3. Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf Deinen Atem.
4. Atme ein und doppelt so lange wieder aus.

C. Meditation mit einem Mantra:

1. Gehe in die Stille und erschaffe Dir eine angenehme Atmosphäre.
2. Konzentriere Dich für einige Atemzüge auf Deinen Atem.
3. Nun sage Dir beim Einatmen: „ Ich bin „
4. Beim Ausatmen sage Dir Dein Mantra z.B.: „gelassen“

Beispiele für ein Mantra:

- Ich bin gelassen
- Ich bin in Frieden mit mir selbst
- Ich bin entspannt
- Ich bin gesund
- Ich bin vollkommen ruhig
- Ich bin ausgeglichen usw.

Suche Dir gerne auch andere Mantras aus, mit denen Du Dich identifizieren kannst. Hier darfst Du sehr gerne leise Hintergrundmusik abspielen lassen.

D. Deiner Intuition/Deinem Unterbewusstsein Fragen stellen:

1. Gehe in die Stille
2. Formuliere eine Frage zu einer Herausforderung
3. Lasse die Frage los und konzentriere Dich auf Deinem Atem
4. Während der Meditation wirst Du Impulse und antworten wahrnehmen.

WICHTIG: Erwarte nichts, Dein Kopf hat hierbei keine Daseinsberechtigung. Anfangs wird dieser sich zu Wort melden. Dann konzentriere Dich unmittelbar wieder auf Deinem Atem.

E. Befülle Dich mit bedingungsloser Liebe/Licht

1. Gehe in die Stille, gerne auch mit leiser Hintergrundmusik
2. Konzentriere Dich zunächst auf Deinen Atem
3. Nun stelle Dir vor, wie über Dein Kronenchakra (höchster Punkt der Schädeldecke) universelles Licht in Dich hineinströmt.
4. Nehme wahr, wie sich das Licht Schritt für Schritt in Deinem ganzen Körper ausbreitet.
5. Zuerst durch den Kopf, über den Hals in die Schultern. Dann fließt es langsam in die Arme, in den Brust.- und Bauchbereich bis hin zur Hüfte, dann die Ober.- und Unterschenkel bis hinunter zu den Zehenspitzen.
6. Genieße dieses Gefühl des universellen Lichtes, der bedingungslosen Liebe
7. Nehme wahr, wie sich dieses Licht über Deinen Körper hinaus ausbreitet und wisse, dass Du geschützt vor allem negativen bist

F. Meditativer Tanz

1. Mache Dir Musik an (über You Tube findest Du Musik zum meditativen Tanz oder DU wählst ähnlichklingende Musik)
2. Schließe Deine Augen
3. Bewege Deinen Körper ganz intuitiv nach dieser Musik