5 MINUTEN MEDITATION ZUM VORLESEN “ANKOMMEN IM MOMENT”

THE-COACHING-CORNER.DE

SETZ DICH BEQUEM HIN.
WENN DU MÖCHTEST, SCHLIESSE SANFT DEINE AUGEN.

SPÜR, WIE DEIN KÖRPER DEN BODEN ODER DEN STUHL BERÜHRT.
NIMM WAHR, WIE DU GETRAGEN WIRST.

DU MUSST NICHTS TUN – EINFACH NUR SEIN.

LENKE NUN DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINEN ATEM.
ATME EIN … UND AUS.

GANZ IN DEINEM EIGENEN RHYTHMUS.
SPÜR, WIE SICH DEIN BAUCH SANFT HEBT UND SENKT.

ES GIBT NICHTS ZU ERREICHEN, NICHTS ZU VERÄNDERN.
ALLES DARF SO SEIN, WIE ES IST.

MIT JEDEM EINATMEN NIMMST DU RUHE IN DICH AUF.
MIT JEDEM AUSATMEN LÄSST DU ANSPANNUNG LOS.

EIN … UND AUS.
EIN … UND AUS.

5 MINUTEN MEDITATION ZUM VORLESEN "ANKOMMEN IM MOMENT"

THE-COACHING-CORNER.DE

WENN GEDANKEN KOMMEN, IST DAS GANZ NORMAL.
LASS SIE VORBEIZIEHEN WIE WOLKEN AM HIMMEL.

BRING DEINE AUFMERKSAMKEIT SANFT ZURÜCK ZUM ATEM.
IMMER WIEDER. GANZ LIEBEVOLL.

SPÜR DEINEN KÖRPER.

VIELLEICHT KANNST DU EINEN WARMEN PUNKT ENTDECKEN,
VIELLEICHT DEIN HERZ,
VIELLEICHT DEINE HÄNDE.

LASS VON DORT RUHE DURCH DEINEN KÖRPER STRÖMEN.
STÜCK FÜR STÜCK.
GANZ LANGSAM.

JETZT RICHTE DEN FOKUS AUF DEN GEGENWÄRTIGEN MOMENT.

SPÜR DICH SELBST – LEBENDIG, ATMEND, GANZ HIER.
DU BIST ANGEKOMMEN – IM JETZT.

BLEIB NOCH EINEN MOMENT IN DIESER STILLE.

UND WENN DU BEREIT BIST, NIMM EINEN ETWAS TIEFEREN ATEMZUG.

BEWEG SANFT DEINE FINGER, DEINE FÜSSE.
ÖFFNE LANGSAM DIE AUGEN.

DU BIST WIEDER DA – RUHIG, KLAR UND ZENTRIERT