GEFÜHRTE MEDITATION: CHILL' MAL (FÜR JUGENDLICHE – CA. 8 MINUTEN)

THE-COACHING-CORNER.DE

OKAY – NIMM DIR MAL 'NE PAUSE.
EGAL, WAS GERADE IN DEINEM KOPF RUMSCHWIRRT –
DIES HIER IST DEIN MOMENT, UM EINFACH MAL RUNTERZUKOMMEN.

SUCH DIR EINEN CHILLIGEN PLATZ.
SITZ BEQUEM – AUF DEM SOFA, AUF DEM BODEN, GANZ EGAL.
SCHLIESS DEINE AUGEN… ODER LASS SIE HALB OFFEN, WIE DU WILLST.

ATME MAL TIEF DURCH DIE NASE EIN…
UND DURCH DEN MUND WIEDER AUS.
NOCH EINMAL - TIEF EIN – UND WIEDER AUS.
SPÜR, WIE DU LANGSAM IN DEN ENTSPANNUNGSMODUS SCHALTEST.

STELL DIR VOR, DEIN KOPF IST WIE EIN VOLLGELAUFENER POSTEINGANG.
GEDANKEN PLOPPEN AUF WIE NACHRICHTEN.
ABER HEY – DU MUSST NIX BEANTWORTEN.
EINFACH BEOBACHTEN UND WIEDER ZIEHEN LASSEN.
WIE INSTA-STORIES – EINFACH WEITERWISCHEN.

RICHTE JETZT DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINEN ATEM.
SPÜR, WIE ER REIN- UND RAUSFLIESST.
KEIN STRESS, DU MUSST NIX VERÄNDERN.
NUR CHILLEN UND MIT DEINEM ATEM ABHÄNGEN.

DU BIST DA.
GENAU JETZT.
UND DAS IST ABSOLUT GENUG.

GEFÜHRTE MEDITATION: CHILL' MAL (FÜR JUGENDLICHE – CA. 8 MINUTEN)

THE-COACHING-CORNER.DE

UND JETZT KOMMEN EIN PAAR SÄTZE FÜR DEINEN INNEREN AKKU.
SAG SIE LEISE IN DEINEM KOPF – ODER FLÜSTER SIE, WENN DU MAGST:

ICH ATME EIN… UND WERDE RUHIGER.
ICH ATME AUS… UND LASSE LOS.
ICH BIN OKAY, SO WIE ICH BIN.
ICH HABE ALLES IN MIR, WAS ICH BRAUCHE.
ICH DARF PAUSE MACHEN.

SPÜR MAL DEINEN KÖRPER – VON KOPF BIS FUSS.
FÜHL DEINEN NACKEN… DEINE SCHULTERN…
DEINE ARME, HÄNDE…
DEINEN BAUCH… DEINE BEINE… DEINE FÜSSE.
ALLES DARF LOCKER LASSEN. NICHTS MUSS PERFEKT SEIN.

WENN DIR ZWISCHENDURCH GEDANKEN KOMMEN WIE:
„WAS SOLL ICH EIGENTLICH SPÄTER NOCH MACHEN?“
DANN SAG INNERLICH: NICHT JETZT. JETZT IST CHILL-ZEIT.

BLEIB NOCH EINEN MOMENT GANZ STILL.
DU MUSST NICHTS TUN - EINFACH NUR DA SEIN.

JETZT ATME NOCH EINMAL TIEF EIN… UND LANGSAM WIEDER AUS.
BEWEGE LANGSAM DEINE FINGER UND FÜSSE.
WENN DU WILLST, STRECK DICH EINMAL ORDENTLICH.
DANN ÖFFNE LANGSAM DEINE AUGEN.

NICE. DU HAST DIR GERADE SELBST GEZEIGT:
DU KANNST RUNTERKOMMEN – GANZ OHNE HANDY, GANZ OHNE DRAMA.
DENK DRAN: CHILLEN IST KEIN LUXUS – ES IST DEINE SUPERPOWER.