GEFÜHRTE ACHTSAMKEITSMEDITATION: „GANZ DA SEIN“ DAUER CA. 8-10 MINUTEN

THE-COACHING-CORNER.DE

MACH ES DIR BEQUEM – IM SITZEN ODER LIEGEN.
SCHLIESSE, WENN DU MAGST, DEINE AUGEN.
ATME TIEF EIN...
UND LANGSAM WIEDER AUS.
NOCH EINMAL:
TIEF EIN...
UND MIT DEM AUSATMEN LÄSST DU DIE ANSPANNUNG LOS.

RICHTE JETZT DEINE GANZE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINEN ATEM.
SPÜRE, WIE ER DURCH DEINE NASE EINSTRÖMT...
UND DURCH DEINEN MUND WIEDER HINAUSFLIESST.

DU MUSST NICHTS VERÄNDERN – EINFACH NUR BEOBACHTEN.

MIT JEDEM ATEMZUG WIRST DU PRÄSENTER.

MIT JEDEM ATEMZUG KOMMST DU MEHR IM MOMENT AN.

DU BIST GENAU DA, WO DU SEIN SOLLST – HIER UND JETZT.

WANDERE NUN MIT DEINER AUFMERKSAMKEIT DURCH DEINEN KÖRPER:
BEGINNE BEI DEINEN FÜSSEN - SPÜRE DEN KONTAKT ZUM BODEN.

DANN WEITER ZU DEINEN BEINEN...

DEINEM BAUCH...

DEINER BRUST...

GEFÜHRTE ACHTSAMKEITSMEDITATION: „GANZ DA SEIN“ DAUER CA. 8-10 MINUTEN

THE-COACHING-CORNER.DE

DEINEN SCHULTERN...

DEINEN HÄNDEN...

DEINEM GESICHT...

NIMM EINFACH WAHR, OHNE ZU URTEILEN.
JEDER BEREICH DEINES KÖRPERS DARF SO SEIN, WIE ER IST.

JETZT ÖFFNE DEINE ACHTSAMKEIT FÜR DAS,
WAS UM DICH HERUM GESCHIEHT:

WAS KANNST DU HÖREN?

WAS FÜHLST DU AUF DEINER HAUT?

WELCHE GERÜCHE NIMMST DU WAHR?

DU BRAUCHST NICHTS ZU BEWERTEN – DU DARFST NUR BEOBACHTEN.
ALLES IST TEIL DEINES JETZIGEN MOMENTS.

WIEDERHOLE NUN INNERLICH EIN PAAR ACHTSAME SÄTZE:

ICH BIN GANZ DA.

ICH NEHME WAHR, WAS IST.

ICH LASSE GEDANKEN KOMMEN UND GEHEN, WIE WOLKEN AM HIMMEL.

GEFÜHRTE ACHTSAMKEITSMEDITATION: „GANZ DA SEIN“ DAUER CA. 8-10 MINUTEN

THE-COACHING-CORNER.DE

ICH BIN IM FRIEDEN MIT DEM JETZT.

LASS DICH VON DEINEM ATEM WEITER TRAGEN.
ER IST DEIN ANKER – JEDERZEIT VERFÜGBAR.

EGAL, WAS UM DICH HERUM GESCHIEHT,
DU KANNST IMMER WIEDER ZURÜCKKEHREN...

ZUM JETZT...

ZUM HIER...

ZU DIR SELBST.

WENN GEDANKEN AUFTAUCHEN – BEGRÜSSE SIE KURZ...
UND LASS SIE WEITERZIEHEN.

DU MUSST NICHTS FESTHALTEN.

ZUM ABSCHLUSS NIMM NOCH DREI BEWUSSTE ATEMZÜGE...

UND BEDANKE DICH BEI DIR SELBST – FÜR DIESEN MOMENT DER ACHTSAMKEIT.

DANN BEWEGE LANGSAM DEINE HÄNDE, DEINE FÜSSE...
UND ÖFFNE, WENN DU SOWEIT BIST, WIEDER DEINE AUGEN.

WILLKOMMEN IM JETZT.