5-MINUTEN-MEDITATION
“IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT”

THE-COACHING-CORNER.DE

SETZE ODER LEGE DICH BEQUEM HIN. SCHLIESSE SANFT DEINE AUGEN.
LASS DEINEN KÖRPER LANGSAM ZUR RUHE KOMMEN.
NIMM EINEN MOMENT WAHR, WIE DU GERADE DA BIST.

ATME TIEF EIN DURCH DIE NASE...
UND GANZ LANGSAM WIEDER AUS DURCH DEN MUND.
NOCH EINMAL...
ATME TIEF EIN...
UND LANGSAM AUS...

SPÜRE, WIE MIT JEDEM AUSATMEN MEHR SPANNUNG
DEINEN KÖRPER VERLÄSST.

LENKE DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINEN ATEM.
DU MUSST NICHTS VERÄNDERN – NUR BEOBACHTEN.
DER ATEM KOMMT...
UND DER ATEM GEHT...
MIT JEDEM ATEMZUG KOMMST DU EIN STÜCK MEHR BEI DIR AN.

JETZT SPRICH – ENTWEDER LAUT ODER INNERLICH –
DIE FOLGENDEN AFFIRMATIONEN NACH:
ICH BIN RUHIG.
ICH BIN IN FRIEDEN MIT MIR UND DER WELT.
ICH BIN GENUG, GENAU SO WIE ICH BIN.

.

5-MINUTEN-MEDITATION
“IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT”

THE-COACHING-CORNER.DE

ATME EIN – SPÜRE, WIE DU NEUE ENERGIE AUFNIMMST.
ATME AUS – LASS LOS, WAS DU GERADE NICHT BRAUCHST.

ICH ATME GELASSENHEIT EIN...
ICH ATME ANSPANNUNG AUS.

NOCH EIN PAAR TIEFE ATEMZÜGE...
UND WIEDERHOLE DABEI FOLGENDE SÄTZE:
ICH VERTRAUE DEM LEBEN.
ALLES, WAS ICH BRAUCHE, IST BEREITS IN MIR.
ICH BIN SICHER - ICH BIN STARK - ICH BIN FREI.

BLEIB NOCH EINEN MOMENT IN DIESER STILLE.
SPÜRE DEINEN KÖRPER.
SPÜRE DEINEN ATEM.
SPÜRE DICH SELBST.

DANN ATME ETWAS TIEFER EIN...
UND WIEDER AUS...

BEGINNE LANGSAM, DEINE FINGER UND ZEHEN ZU BEWEGEN.
WENN DU SO WEIT BIST, ÖFFNE SANFT DEINE AUGEN.
WILLKOMMEN ZURÜCK.
.