MORGENMEDITATION - ERNEUERUNG UND LEBENSKRAFT (CA. 10 MIN.)

THE-COACHING-CORNER.DE

SUCHE DIR EINEN RUHIGEN ORT, AN DEM DU UNGESTÖRT BIST
DU KANNST SITZEND ODER LIEGEND MEDITIEREN,
GANZ WIE DU DICH WOHLFÜHLST

SCHLIESSE DEINE AUGEN SANFT
UND RICHTE DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINEN ATEM.
ATME TIEF EIN ... UND LANGSAM AUS.
ERLAUBE DEINEM KÖRPER, GANZ RUHIG ZU WERDEN.
MIT JEDEM ATEMZUG FÜHLST DU, WIE DU MEHR BEI DIR ANKOMMST.

MIT JEDEM AUSATMEN LÄSST DU ALLES LOS,
WAS DICH BESCHWERT ODER MÜDE MACHT.
STELL DIR VOR, WIE SICH DUNKLE WOLKEN
IN DIR AUFLÖSEN UND VOM WIND DAVONGETRAGEN WERDEN.

DEIN KÖRPER WIRD LEICHTER, DEIN GEIST KLARER.
DU GIBST FREI, WAS DIR NICHT MEHR DIENT.

ATME JETZT TIEF EIN – UND STELL DIR VOR,
DU ZIEHST FRISCHE, HELLE ENERGIE IN DICH HINEIN.

DIESE ENERGIE IST WARM, LEBENDIG UND HEILEND.
SIE DURCHSTRÖMT DEINEN GANZEN KÖRPER
UND FÜLLT JEDE ZELLE MIT LEBENSKRAFT UND ERNEUERUNG.
SPÜRE, WIE DEINE MUSKELN SICH ENTSPANNEN
UND DEIN HERZ LEICHT WIRD.

MORGENMEDITATION - ERNEUERUNG UND LEBENSKRAFT (CA. 10 MIN.)

THE-COACHING-CORNER.DE

STELL DIR VOR, DU STEHST AN EINER QUELLE
EINEM QUELL REINER LEBENSKRAFT.

DAS WASSER DARIN IST KLAR, FUNKELND UND REINIGEND.

MIT JEDEM ATEMZUG NIMMST DU DIESE KRAFT IN DICH AUF.
SIE FÜLLT DICH AUF, ERNEUERT DICH,
BRINGT DIR FREUDE UND STÄRKE.

DU BIST VERBUNDEN MIT DER QUELLE DES LEBENS
UNENDLICH KRAFTVOLL UND FRISCH.

SAG DIR JETZT INNERLICH:
„ICH ERLAUBE MIR ZU ERNEUERN."
„MIT JEDER ZELLE MEINES KÖRPERS FLIESST NEUE LEBENSKRAFT."
„ICH BIN VOLLER ENERGIE, GESUNDHEIT UND FREUDE."
„ICH ÖFFNE MICH FÜR WACHSTUM UND NEUE MÖGLICHKEITEN."
SPÜRE, WIE SICH DEIN INNERES LICHT WEITET UND ERSTRAHLT.

NIMM NOCHMALS EINEN TIEFEN ATEMZUG
UND BRINGE DEINE AUFMERKSAMKEIT LANGSAM
ZURÜCK IN DEINEN KÖRPER.

BEWEGE SANFT DEINE FINGER UND ZEHEN.
WENN DU SOWEIT BIST, ÖFFNE DEINE AUGEN.
NIMM DAS GEFÜHL VON ERNEUERUNG
UND LEBENSKRAFT MIT IN DEINEN TAG.
DU BIST LEBENDIG.
DU BIST ERNEUERT.
DU BIST VOLLER KRAFT.