MORGENMEDITATION - KRAFT FÜR DEN TAG (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 SANFT DEINE AUGEN.
SPÜRE, WIE DEIN KÖRPER DEN BODEN
ODER DEN STUHL UNTER DIR BERÜHRT.

ERLAUBE DIR, GANZ HIER ZU SEIN.
ATME TIEF EIN ... UND LANGSAM WIEDER AUS.
NOCH EINMAL:
ATME TIEF EIN ... UND VOLLSTÄNDIG AUS.
MIT JEDEM ATEMZUG LÄSST DU MEHR VON DER NACHT,
VON ALTEN GEDANKEN LOS.
DU BIST HIER.
DU BIST JETZT.

LENKE NUN DEINE AUFMERKSAMKEIT AUF DEINEN ATEM.
BEOBACHTE, WIE ER EIN- UND AUSSTRÖMT – GANZ VON SELBST.
DU MUSST NICHTS TUN, NUR DA SEIN.

SPÜRE, WIE SICH DEIN BRUSTKORB HEBT UND SENKT.
WIE MIT JEDEM ATEMZUG RUHE IN DEINEN KÖRPER EINZIEHT.
UND MIT JEDER AUSATMUNG LÄSST DU SPANNUNG LOS.

SPRICH NUN – LEISE ODER IN GEDANKEN – FOLGENDE WORTE MIT:
„ICH BIN BEREIT FÜR DIESEN TAG."

„ICH BIN KRAFTVOLL, RUHIG UND KLAR."

„WAS AUCH KOMMT, ICH HABE DIE STÄRKE, ES ZU MEISTERN."

MORGENMEDITATION - KRAFT FÜR DEN TAG (CA. 10 MIN.)

THE-COACHING-CORNER.DE

STELL DIR VOR, MIT JEDEM ATEMZUG ATMEST DU KRAFT EIN:
KRAFT,
ENERGIE,
MUT.
MIT JEDEM AUSATMEN VERLÄSST MÜDIGKEIT
UND ZWEIFEL DEINEN KÖRPER.

STELL DIR JETZT VOR, WIE DU DURCH DEINEN TAG GEHST –
MIT EINEM AUFRECHTEN GANG,
EINEM RUHIGEN HERZEN,
EINEM KLAREN KOPF.

DU SIEHST DICH SELBST, WIE DU AUFGABEN SOUVERÄN MEISTERST.
DU BEGEGNEST ANDEREN MIT FREUNDLICHKEIT
UND DIR SELBST MIT VERTRAUEN.
DU STRAHLST VON INNEN HERAUS.
DU BIST IM EINKLANG MIT DIR UND DEINER KRAFT.
ATME TIEF EIN – NIMM DIESES GEFÜHL MIT.

BEGINNE LANGSAM, DEINE FINGER ZU BEWEGEN.
KREISE DEINE SCHULTERN.
ATME NOCH EINMAL BEWUSST TIEF EIN … UND AUS.
WENN DU BEREIT BIST, ÖFFNE SANFT DEINE AUGEN.

NIMM EINEN MOMENT, UM NACHZUSPÜREN.
SPÜRE DIE KRAFT IN DIR.
HEUTE IST DEIN TAG.
DU HAST ALLES, WAS DU BRAUCHST – BEREITS IN DIR.