

Die Mini-Meditation | Woche 6

Montag bis Freitag: (Selbst) Liebe

Die Einstimmung:

- Setz deinen Timer auf 10 Minuten.
- Nimm eine bequeme, aufrechte Haltung ein.
- Mach dein kleines Einstiegsritual.
- Beobachte deinen Atem und lass ihn durch die Nase fließen.
- Beginn mit der Übung.

Die Übung:

Stell dir zuerst wiederum vor, wie deine **Wurzeln** in den Boden wachsen und du dich mit der Erde verbindest. Nimm die Kraft und die Sicherheit wahr, die dir diese Verbindung schenkt.

(Ultra-Kurzversion: Mini-Medi IV)

Sobald du gut geerdet bist, wanderst du mit deiner Aufmerksamkeit in dein **Zentrum** und sammelst dich dort mit ein paar Atemzügen.

Visualisiere dein Mini-Me oder verankere dich mit jedem Atemzug **in deiner Mitte**. Sodass du ganz in dir ruhst.

(Ultra-Kurzversion: Mini-Medi V)

Wenn du so gut geerdet und zentriert bist, richte deine **Aufmerksamkeit auf dein Herz-Zentrum**. Nimm die Herzenergie wahr. Die Liebe deines Herzens ♥.

Spüre die Energie dieser Liebe. Fühle sie körperlich und versuche, alles andere loszulassen und dich in dieses Gefühl fallen zu lassen. Ohne Druck. Ohne Erwartungen. Einfach in der **Qualität bedingungsloser Liebe** zu sein. Mit jedem Atemzug kann sich dieses Gefühl immer mehr ausdehnen. **Mach dir bewusst, dass du Liebe bist**. Liebe in jeder Faser deines Körpers wohnt.

Du kannst dir dein **Herz auch voller Licht** vorstellen – weißgold, grün oder rosa. Erlaub diesem Licht, sich mehr und mehr auszudehnen, bis dein ganzer innerer Raum von diesem Licht erfüllt ist.

Wenn du ganz davon erhellt bist, dann lass dieses Licht auch nach außen strahlen.

Spüre die bedingungslose **Liebe deiner Seele zu dir selbst**. Die Annahme, den Frieden und die Wärme deines wahren Wesens. Spüre die Liebe zu den Menschen in deinem Leben, zur Natur, zum Universum.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Wenn du dir bei dieser Mini-Medi anfangs schwer tust, kannst du auch damit beginnen, zuerst an einen geliebten Menschen, ein geliebtes Tier, einen geliebten Ort, ein geliebtes Lied, oder sonst irgendetwas, das du liebst, zu denken. Oder dich an einen Moment in deinem Leben erinnern, in dem du tiefe Liebe gespürt hast. Fühle diese Liebe in deinem Herzen und dann dehne sie in dir aus, bis sie dich ganz einhüllt.

Abschluss:

Wiederhole innerlich 3 x die Affirmation:

Ich öffne mich für die Liebe, die ich bin.
Mehr und mehr spüre ich in meinem Leben die bedingungslose Liebe,
die in mir wohnt.
Immer öfter entscheide ich mich, alles aus der Perspektive der Liebe zu
sehen.

Lass diese Affirmationen ein paar Atemzüge lang still nachwirken.

