

Die Mini-Meditation | Woche 8

Montag bis Freitag: deine Meditation

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:

Beginn die Übung damit, dich zu verwurzeln und ein paar Atemzüge lang mit der Erde zu verbinden (Mini-Medi IV). Dich dann zu zentrieren und mit ein paar Atemzügen in deiner Mitte zu sammeln (Mini-Medi V). Für ein paar Atemzüge in deinen Herzraum zu gehen und in der Liebe zu sein (Mini-Medi VI). Und schließlich deinen Fokus auf dein 3. Auge zu lenken (Mini-Medi VII).

Wenn du so mit jedem Atemzug mehr und mehr geerdet, zentriert, mit der Liebe in dir verbunden und dein drittes Auge aktiviert ist, **lenk deine Aufmerksamkeit zu deinem Kronenchakra**. Zum höchsten Punkt über deinem Kopf. Du kannst dir vorstellen wie sich auf deinem Scheitelpunkt eine Luke oder ein Fenster öffnet und von oben Licht einfällt. Vorstellen, wie du verbunden bist mit der Energie des Himmels. Online.



Dann sitzt du einfach den **Rest der Zeit still und präsent**. Erlaubst deinem Kopf zur Ruhe zu kommen. Nimmst die Präsenz deines wahren Wesens wahr. Du kannst auch deine Gedanken beobachten oder deinen Atem wahrnehmen oder eine andere Mini-Meditation der letzten Wochen wieder aufnehmen – beispielsweise länger über deine Wurzeln atmen oder in deinem Zentrum fokussieren. Kurz: Meditiere auf deine Weise.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Abschluss:

Wiederhole innerlich 3 x die Affirmation:

Alles unnötige Gewicht kann mehr und mehr von mir abfallen.
Jeden Tag lebe ich voller, fühle mich leichter und bin mehr im Einklang
mit meinem wahren Sein.

Lass diese Affirmationen ein paar Atemzüge lang still nachwirken.

Bonus: Visualisieren + Dankbarkeitsminute

