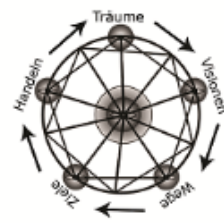


## Kleine Meditative Übung



Eine kurze meditative Vorübung (5 Minuten) - die Sie nutzen können:

**Tipp:**  Nehmen Sie den Text auf (z.B. Handy und hören sich diesen an), vielleicht formulieren diesen aus Ihrer Sicht um, falls Sie diesen selbst aufsprechen..auch die Du Form wäre dann eher angebracht. Auch eine meditative Hintergrundmusik ist nützlich.

Setzen Sie sich bequem hin - halten Sie inne, genießen Sie Ihre Zeit und konzentrieren sich nur auf sich..

Ich lade Sie nun zu einer kleinen meditativen Übung ein..

Atmen Sie mindestens dreimal in aller Ruhe und Entspannung ein und aus.. ganz in ihrem eigenen Tempo, so wie es gut für Sie ist, mit jedem Atemzug können Sie mehr und mehr .. tiefer und tiefer entspannen..

lassen Sie alle Gedanken fließen.. setzen Sie die Gedanken auf eine Wolke und sehen sie zu wie die Gedanken mit der Wolke wegziehen.. atmen Sie ruhig ein und aus, jeder Gedanke der kommt wird auf eine Wolke gesetzt und weht dahin..

Atmen Sie dreimal ein und aus.. lassen Sie alle Gedanken nun endgültig verschwinden, alle Gedanken wehen dahin.. Atmen Sie ein und aus..

Atmen Sie ein und aus.. Sie haben die Möglichkeit schon jetzt Ihrem Unbewussten, Ihrer Unbewussten Stimme zu vertrauen, denn diese weiß immer, was gut für Sie ist.. - Ihr Unbewusstes kennt immer die Antwort. Atmen Sie ein und aus, ein und aus.. Ich lade Sie ein auf Ihre Stimme zu hören..

Sie können diesen Ratschlägen ohne Mühe annehmen. Denn schon heute kann der Abnehmprozess begonnen haben.. Atmen Sie dreimal ein und aus...vertrauen Sie ganz diesem Prozess, ihrem Unbewussten und auf sich selber... genießen Sie diesen Moment, vielleicht empfinden Sie tiefe Entspannung und können sich erholen..

Atmen Sie ein und aus.. ein und aus..

Sie kommen nun mit jedem Atemzug erholt wieder in das hier und jetzt zurück, ganz im eigenem Tempo.. Sie können auch von 20 bis Null runter zählen (wählen Sie die Methode, die am besten passt), wenn Sie bei der Zahl Null angekommen sind, sind Ihre Atmung, Ihr Puls wieder bei normalen körperlichen Werten, sie fühlen sich gut, erholt und munter!

Strecken Sie sich ein wenig und trinken etwas..!

### **Rechtliche Hinweise:**

Epilepsien, psychosomatische Krankheiten oder bekannte Psychosen sind Kontraindiziert und können durch meditative und hypnotische Übungen aktiviert werden. Die Anwendung des Suggestionstextes erfolgt auf eigene Gefahr.

### **Lizenz Nutzungsrecht:**

Nicht gestattet ist im Rahmen dieser kostenlosen Lizenz

- die Weitergabe der Texte an Dritte
- der Verkauf dieses Werks oder einzelner Texte in Datei- oder Papierform
- der Verkauf der beinhalteten Texte als Audio-Datei oder auf Tonträger
- die öffentliche Darbietung der beinhalteten Texte im Rahmen von Downloads oder Online-Videos