

2. Monat: Tägliche Meditation

Meditation ist ein essentielles Werkzeug, wenn es darum geht, Gewohnheiten zu ändern. Sie hilft dir, dir deiner Denk- und Verhaltensmuster, emotionalen Reaktionen und deines Körpers bewusst zu werden und damit dich besser kennenzulernen. Ohne diese Fähigkeit der bewussten Wahrnehmung wäre eine Veränderung nicht möglich. Wir wären gefangen in sich ständig wiederholenden unbewussten Mustern.

Mit täglicher Praxis erweiterst du deine Bewusstseinssebene, schärfst deinen Geist und nimmst dich selbst immer klarer wahr. Damit bist du in der Lage, bewusst über dich zu reflektieren, freie Entscheidungen zu treffen und neue Wege zu gehen.

Struktur der 2 Minuten Meditation

Stell den Wecker auf 2 Minuten und schließe deine Augen.

- 1. Teil: Im Körper ankommen

Wie sitzt du? Sitzt du gerade? Kannst du deine Sitzknochen spüren? Deine Sitzunterlage? Sind deine Ohren, Schultern und Hüfte in einer Linie?

- 2. Teil: Atemsequenz

Bring deine Aufmerksamkeit auf den Atem.

- Atme durch die Nase ein und folge dem Atem durch die Nase, Hals, Lungen und in den Bauch. Lege eine Hand auf den Brustkorb und die andere auf den Bauch, um dir zu helfen, dem Atem zu folgen.
- Atme durch die Nase aus und folge dem Atem zurück nach außen vom Bauch, in die Lungen, Hals, Nase, dann in die Außenwelt.
- Beginne zu zählen: Einatmen 1 – Ausatmen 2 - Einatmen 3 ... bis Ausatmen 10. Wenn du bei 10 angelangt bist, fängst du wieder von vorne an zu zählen.
Solltest du zwischendurch gedanklich abdriften, ist es kein Problem. Dann fängst du einfach wieder bei 1 an: Einatmen auf 1 und ausatmen auf 2 usw. bis die 2 Minuten um sind.

Ich wünsche dir viel Freude damit! 🙏