

Morgen Meditation / Geführte Meditation / Kraft und Energie für einen guten Tag



<https://youtu.be/JDlCo50MOR8>

Teil 1: Entspannung und Meditation

Du liegst noch im Bett oder sitzt aufrecht und würdevoll. Du schaust in den Morgen(himmel) oder bist mit geschlossenen Augen ganz in dir.

Spüre deinen Atem... wie er kommt und geht... spüre wie dein Atem tief in deine Körpermitte strömt... wie er langsamer wird und du immer ruhiger... du spürst in dir wohltuende Ruhe und inneren Frieden... du spürst deine Füße – im Raum... du spürst deine Hände – im Raum... du spürst deinen ganzen Körper – im Raum... die Erde trägt dich und du spürst diese Verbindung zu Mutter Erde... Auch mit OBEN, mit dem großen Ganzen bist du verbunden... Energie aus dem Universum strömt in dich: in deinen Kopf... in dein Herz... in deinen ganzen Körper... in dein ganzes Energiefeld... Nimm wahr, wie deine Innenwelt immer lichter wird, wie Ruhe und innerer Frieden mehr werden und wie Wohlbefinden, Kraft und Stärke sich in dir ausbreiten. Ein inneres und äußeres Lächeln entsteht ganz von selbst in deinem Körper, in deinem Herzen, in deiner Seele... Gönn dir dieses Wohlgefühl...

Teil 2 Kraftvolle Affirmationen

Denke und fühle jetzt die folgenden Affirmationen:

*Ich beginne diesen neuen Tag mit guten, kraftvollen Gedanken. Das ist **mein mentaler Beitrag** für einen schönen, für einen besonderen Tag.*

***Ich danke** für mein erfülltes Leben. **Ich danke** für diesen neuen Tag.*

Ich werde das Allerbeste aus diesem Tag machen:

Ich werde liebevoll und segensreich sein: d.h.: Bei allem Tun und bei allen Begegnungen ist meine Achtsamkeit und meine Liebe mit dabei.

Was werde ich heute alles erleben?

Einiges habe ich geplant... und dazu gibt es Unerwartetes...

***Ich bin schon neugierig:** Was werde ich alles erleben, wofür ich **danke** sagen kann?*

*Und was werde ich heute beitragen, damit das Leben anderer oder die Welt **ein kleines Stück reicher** wird?*

Ich bin ein Teil vom großen Ganzen, vom großen Bewusstsein.

Ich bin erschaffen nach eurem Ebenbild: Auch in mir ist die grenzenlose Kraft zu

erschaffen, und die unendliche Fähigkeit zu lieben.

Danke, dass ich die Stimme meines Herzens immer besser hören kann; es ist eure Stimme. Ihr seid die Stille, die Leere und die Fülle im Hintergrund.

Segnet mit mir diesen Tag:

Möge es ein Tag der Freude und der Leichtigkeit sein,
ein Tag der Achtsamkeit und der Liebe.

Möge es ein Tag der Kreativität und des Friedens sein,
möge es ein heiliger und ein heilender Tag sein,
an dem mich gute Geister, an dem mich Engel begleiten.

Dies ist mein Wunsch und mein Wille. Und so sei es.

Teil 3: Übergang in die Wachphase

Spüre wieder deinen Atem... deine Hände... deine Füße... Spüre das Wohlgefühl in deinem ganzen Körper... spüre wie dein Körper sich jetzt frisch und kraftvoll anfühlt... und du bist jetzt mit positiver Energie unterwegs in einen guten Tag.

Danke (dir selber), dass du dir die Zeit genommen hast.

Namaste!