

Die 3 Minuten – Meditation

1. Minute:

*Versetzen Sie sich geistig an einen Ort, der für Sie Ruhe und Harmonie symbolisiert.
Ein Urlaubsort oder Waldstück, eine Wiese oder ein Sonnenuntergang ...*

Dadurch setzen Sie einen geistigen Puffer zwischen sich und auftauchende Ängste.

2. Minute

*Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben aussähe, wenn Ihr Problem bereits gelöst wäre.
Wer wären Sie dann?
Wie würden Sie sich fühlen?*

*In dieser Stufe suchen Sie **nicht** nach einer Lösung;
Begeben Sie sich intensiv in das Gefühl das Sie haben, als wenn das Problem bereits
zufriedenstellend gelöst ist.*

3. Minute

*Danken Sie der Höheren Macht (wie immer Sie diese benennen).
Ihr Problem ist gelöst und Sie empfinden jetzt tiefe Dankbarkeit.*

PS:

Diese Dreiminutenmeditation ist Ihre Eintrittskarte zu einer neuen Realität.
Führen Sie sie jedes Mal durch, wenn Ihnen Zweifel kommen oder wenn Ängste hochsteigen.