



Kleine Meditations-Übung für's Wochenende

Diese kleine Übung könnte dein Leben verändern... **Positiv!**

Wenn du magst, nimm dir dieses Wochenende eine Stunde Zeit für dich an einem Ort, wo du zur Ruhe und damit zu dir selbst kommen kannst. Ein Ort, wo du genügend Abstand vom Alltagsrummel hast, um wieder die Klarheit zu erlangen die du brauchst, um herauszufinden was für dich wirklich wichtig ist.

Und jetzt lasse diesen Ort der Ruhe einfach mal auf dich einwirken, bis du ganz im Hier und Jetzt angekommen bist.

Nun mache es dir bequem im Vertrauen, dass du hier geborgen und gut aufgehoben bist....

Wenn du so weit bist, schliesse deine Augen und folge eine Zeit lang deinem Atem, wie es dich ein und ausatmet... ganz in deinem eigenen Rhythmus... und bei jedem ausatmen denkst du für dich ...loslassen und zwar so lange, wie es heute für dich stimmig ist.

Und jetzt stelle dir vor, wie du hier in vielen Jahren als 90 jährige(r) sitzt und auf ein zufriedenes, glücklich gelebtes Leben zurückblickst.

Nun prüfe für dich... Was genau war da in diesem deinem Leben, dass dich hier so zufrieden und glücklich sitzen lässt? Welches waren die wesentlichen Erlebnisse wo du erfahren durftest... ja so ist es richtig, ja so ist es gut... mein Leben? Denke an deine Menschen, an das Umfeld, an deine Rollen und deine dir wichtigen gelebten Werte und Stärken in diesem deinem glücklich gelebten Leben! Was war da genau alles da was dich glücklich gemacht hat? – Spüre dem nach mit all deinen Sinnen, was hast du da gesehen, gefühlt, gehört, geschmeckt und gerochen? ...So lange, bis du ein klares 3D-Bild davon hast...

...Dann komme langsam in deinem Tempo wieder ins Hier und Jetzt zurück, öffne deine Augen und schreibe auf, was du gesehen und erlebt hast und finde den Mut davon das umzusetzen was für dich möglich ist ...was für dich wirklich wichtig ist! ...Für ein glücklich gelebtes Leben!

Diese Übung macht auch zu zweit Spass in dem ihr Euch abwechselt und der/die Andere die passenden Stellen vorliest und ihr das Erlebte anschliessend zusammen reflektiert!

Erfinde dich neu und lebe los!

Ich bin Herbert

Der Glückstupser® - Der mit dem Hut

Traumjobcoach und Visionsmentor mit 