
BESCHENKE DICH UND BEGEGNE DIR SELBST.

WERDE RUHIG UND ÖFFNE DEIN HERZ.



Ich freue mich sehr für dich, dass du dich auf die Reise zu dir selbst machst.

Mit den folgenden drei Meditationsimpulsen lade ich dich ein, deiner Seele auf sehr unterschiedlichen Wegen zu begegnen.

Ich wünsche dir Neugier, viel Freude, dass du dich berührst, etwas Neues entdeckst oder Vergessenes wiederentdeckst und es Platz in deinem Leben findet.

**Entdecke dich.
Andrea**

**Vertraue auf die Stimme deiner Seele.
Sie spricht deine Wahrheit.**

Heal and Grow. Auf dem Weg zu dir selbst.

**Man sieht oft etwas hundert Mal,
tausend Mal, ehe man es zum
allerersten Mal wirklich sieht.**

Christian Morgenstern

Erkenne dich selbst.

Finde einen Platz der dich zur Ruhe kommen lässt und zünde eine Kerze an.

Wenn es bereits dunkel ist, wenn du diese Übung machst, mache eine Lampe an, die ein warmes Licht hat und nimm dir einen Spiegel oder setze dich vor einen Spiegel. Sollte es dich unterstützen in ein ruhiges, angenehmes Gefühl zu kommen, kannst du dir gern auch leise, ruhige Musik und einen Timer für 20 Minuten anstellen.

Nachdem du im Außen alles vorbereitet hast, bist du eingeladen eine bequeme Sitzposition zu finden, deine Augen zu schließen und ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen. Lass deinen Tag hinter dir und gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Herzensraum. Lass deinen Herzensraum mit jedem Atemzug weiter und heller werden.

Öffne nun deine Augen und nimm das wundervolle Wesen wahr, das dich aus dem Spiegel ansieht. Betrachte es mit einem weiten, liebevollen Herzen und sieh ihm tief in die Augen.

Weiche dem Blick nicht aus und nimm all die Gefühle und vielleicht Urteile wahr, die in dir aufsteigen. Gib ihnen Raum gefühlt zu werden und wandle sie dann, indem du DICH mit deinem offenen, liebevollen Herzen siehst.

Lass dich von dem WUNDERVOLLEN Wesen, das dir in die Augen schaut, berühren und erkenne DICH.

Halte wichtige Gedanken hinterher für dich fest, wenn du magst.

Heal and Grow. Auf dem Weg zu dir selbst.

**Man sollte dem Leib etwas Gutes bieten,
damit die Seele Lust hat darin zu wohnen.**

Winston Churchill

Was nährt mich wirklich?

Finde einen Ort, der dich zur Ruhe kommen lässt und zünde eine Kerze an.

Schließe deine Augen, nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass den Tag mit jedem Ausatmen mehr los. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Herzensraum und fühle in dich hinein welche Gerüche und welche Geschmackserlebnisse dein Herz weit werden lassen. Der Gedanke an welches Essen lässt Freude in dir aufsteigen und warum? Wann hast du es das letzte Mal gegessen? Hast du es schon einmal zubereitet?

Schau, ob du die Zutaten für dein Herzensgericht im Haus hast und besorge sie voller Vorfreude, sollte dies nicht so sein.

Bereite dieses wundervolle Essen dann ganz bewusst und achtsam zu, decke dir liebevoll den Tisch und nimm dir Zeit zum bewussten Genießen. Vielleicht nimmst du schon jetzt einen Unterschied zu vielen deiner Mahlzeiten im Alltag wahr.

Spüre wie dieses Herzensgericht nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Seele nährt und genieße es.

Halte wichtige Gedanken hinterher für dich fest, wenn du magst.

Heal and Grow. Auf dem Weg zu dir selbst.

**Tanz ist die verborgene Sprache der Seele.
Martha Graham**

Erlebe die Lebendigkeit deiner Seele.

Finde einen Ort an dem du etwas Bewegungsfreiheit hast, dich wohlfühlst und Musik hören kannst. Wähle ein Licht bei dem du dich entspannt bewegen möchtest und entscheide, ob du eine Kerze anzündest.

Schließe deine Augen, nimm ein paar tiefe Atemzüge und lass den Tag mit jedem Ausatmen mehr los. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Herzensraum und fühle in dich hinein welche Musik dein Herz gerade weit werden lässt.

Stelle diese Musik an und lass deinen Körper die Bewegungen machen, die aus ihm selbst heraus entstehen wollen. Schalte deinen Kopf aus, vertraue auf deinen Körper und lass los.

Am besten wählst du mehrere Musikstücke hintereinander aus, so dass du dich richtig Fallenlassen kannst und deiner Seele die Möglichkeit gibst sich zu zeigen, mit dir zu sprechen.

Vielleicht kommen Gefühle in dir hoch – sie dürfen alle sein. Lass sie durch dich hindurchfließen, nimm sie wahr und lass sie dann los ... dein Bewegen hilft dir dabei.

Schenke dir nach dem Bewegen eine Zeit der Stille, in der du nachspürst und sich die Wirkung ganz entfalten kann.

Halte wichtige Gedanken hinterher für dich fest, wenn du magst.