



Meditatioun

Mat Achtsamkeet fir Kierperentspannung a Lassloosse vu Gedanken

(de Kierper ass ëmmer am Hei an Elo , de Kierper bewosst
wouerhuelen ass voll am präzise Moment ukommen)

Maach der et esou bequem wi méiglech an huel der gutt Zäit fir dech nach
e bëssi besser ze sëtzen, suerg fir eng Decken oder e Këssen..... lée daï
Brëll op eng sécher Plaz.

a wann's de wëlls kanns de elo deng Aen zoumaan ,oder hallef zou an an
d'Eidelt kucken

a ganz an dengem Rhythmus dech op eng Zäit fir Rou bei der selwer
astellen.....

Otem roueg an an roueg aus.....

Géi mat denger Opmierksamkeet no bannen an spier daï Kierper vun de
Féiss erop bis zum Kapp.huel e wouer als e Ganzt
....spier wellech Partien dervun opläien; spier de Kontakt vun denge Féiss
mam Buedem....asw.

....all Partien duerchgoen ...scannen...mat Achtsamkeet ...beobachten wéi
se sech uspiiren ouni ze wäerten...an ouni eppes wëllen ze
veränneren....esou wéi se sech elo uspiiren ; esou däerfen se sinn.....
(Akzeptanz) (esou laang wéi een et brauch oder wëll)

An da géi mat dengem ganze Gefill no bannen an deng eege Mëtt
a sief ganz bei dir selwer.

Du kanns elo den Alldag hannert der loossen an du kanns ganz a Léift mat
dir an mat dengem Kierper sinndech bewosst a gären em dech
këmmen.....

Otem lues an ,a lues aus, a mat all Ausotem looss den Alldag e Stéckchen
weider ausstréimen , alles ass elo waït ewech

An du bass sécher ,

geschützt a waarm bei dir an denger Mëtt .

Looss all Uspannung lass déi nach an dengem Kierper ass
an de Féiss, an de Been, an denger Héft, am Réck, an de Schëlleren,am

Genéck, am Kapp, an der Stir, an den Aen, an denger Nuesepartie, am Mond
an an de Kiefergelenker, am Hals, an der Broscht, am Bauch, am Ënnerlaif, an
deng Beenen, Knéien, Wueden an Zéiwen.

Otem.....roueg an ...an roueg auslooss däin Otem wéiderstréimen ,
roueg a gläichméisseg.

Looss och all deng Gedanken lass .Si kommen dauerndsi dauchen
op ,
huel se wouer wéi se kommen a looss se erëm andauchen ouni hinnen
Beuechtung ze schenken, looss lass..... an du kanns dech an engem
spéidere Moment em si këmmenelo net.....

Da géi erëm mat denger Opmierksamkeet bei däin Otem
Huel e wouer a spiir wou e grad an dengem Kierper ze spieren ass ...
villäicht am Broschkuerf ...villäicht an der Härzgegend...villäicht an
dengem Bauchrauman der Nues...am Réck.....a spiir wéi däin Otem
ganz selbstverständlech an däi Kierper astréimt, e beliebt , en erfrécht ...
him dee néidege Sauerstoff bréngt....Du brauchst dofir näischt ze
maachen , den Otem kennt a geet ganz vum selwen .

All Ausotem befreit dech vum deem wat dech belaaschtvu
Schuedstoffera vu Suergen.....looss et zou ..erlab dir fräi ze sinn .
Den Otemstrom beweegt däi Kierper wéi eng Well di kennt an di sech
erëm zrëckzitt....et ass e Kommen an e Goenëmmer erëm
Däin Otem ass ëmmer bei der an du kanns dech ëmmer vun allem wat der
net gutt bekennt zrëckzéien...
bei dengem Otem sinnganz bewusst däin Otem spieren an
erliewen dass
mat all Anotem dir Liewen geschenkt gött
an Energie a Kraaft
Däin Otem gött roueg douce a roueg
Däin Otem fléisst ganz vum selwen a mat all Ausotem kanns du nach méi
lassloossen ..an och däin Hæerz schléit elo ganz roueg

All dat Belaaschtend oder Verbrauchtes kanns du ausootmen.....a villäicht
kanns du **Dankbarkeet** empfangen fir all dat wat däi Kierper fir dech
mëscht : fir all Otemzuch , fir all Hæerzschlag

an du kanns der soen :

Ech sinn a Sécherheet,geschützt a warem bei mir selwer, ech rouen a menger Mëtt....

an ech kann elo all Uspannungen , déi nach a mengem Kierper sinn lassloossen.....an de Féiss, Been, Hëft,Réck,Schëlleren,Genéck,Kapp,Stir,Aen,Nuesepartie,Mond a Kiefergelenker,Hals,Broscht,Bauch,Ennerlaif,Been,Knéien,Wueden,Zéiwen.. den Otem ass ganz reegelméissegkennt a geet ...beweegt maï Kierper an engem reegelméissegem , rouegen Rhythmus.....

Affirmatiounen (dat sinn gewielten positiv Gedankestréim)

Maï bannenzege Fridden vun dësem Moment verankert sech déif an all mengen Zellen.

Esou kann ech de Fridden a mengem Alldag liewen , an de Relatiounen mat menge Matmënschen , a mengem Doheem , bei allem wat ech maan an iwwerall wou ech sinn.....

A meng Nuechten sinn roueg a friddlech ...meng Schlofqualität gëtt ëmmer besser , maï Schlof ass déif an erhuelsam an all Moien erwächen ech gutt erholl.....zentréiert am Vertrauen an mat Energie.

Wéi och ëmmer d'Situatiounen sinn , déi sech mir ubidden , ech bleiwen zolidd a menger Stabilitéit verankert , a mengem ënnere Fridden, an all Dag ëmmer méi a méi. Och all Nuecht bueden ech a Rou an an Ausgeglichenheet.

An dësem vollkommen entspaanten Zoustand kann ech d'Kraaft vu menger Liewensenergie a vun der Léift spieren déi a mengem ganzen Wiesen vibréiert.

ech spieren Zouversicht zum Liewen
versichen am Moment ze bleiwen

A grousser **Geloossenheet** erlaben ech **Harmonie a Wuelbefannen.**

