



Intuition zulassen

Geführte Meditation



*Tipp: Höre dir dazu auch die
Audiodatei von Melita an.*

Es lohnt sich in dein Herz und in die Verbindung zu deinem Herzen stärken.
Was du dafür brauchst ist einen ungestörten Ort und deine Zeit, in der du still werden darfst.

Was sagst du?

Hast du eine gute Verbindung zu deiner Intuition? Triffst du deine Entscheidung aus dem Herzen oder eher aus dem Kopf? Welche Erfahrungen hast du gemacht, als du deine Entscheidung aus dem Kopf getroffen hast? Und welche Entscheidungen hast du in deinem Leben rein aus deinem Herzen getroffen?



Nimm dir nun einen Moment Zeit, um dich auf deine Mediation vorzubereiten. Spüre in deinen Körper hinein, was jetzt deine richtige Position ist. Vielleicht magst du noch eine Kleinigkeit verändern.



Wenn du in eine für dich bequeme Position gekommen bist, schließe deine Augen. Erlaube dir die nächsten Minuten nur für dich zu nehmen. Spüre die Unterlage unter dir, die Grenzen deines Körpers und wende dich dann ganz bewusst deinem Atem zu. Beobachte wie dein Atem sanft kommt und wieder geht und lasse ihn mit den nächsten Atemzügen etwas kräftiger werden.



Atme tief in den Bauch hinein und spüre wie sich dabei die Bauchdecke sich hebt und spüre beim Ausatmen wie sich die Bauchdecke dabei wieder senkt. Atme so noch 3 Atemzüge tief ein und aus. Lass den Atem frei fließen und den Atem selbst geschehen.



Nachdem du deinen Atem intensiv gespürt hast, ist es dir bestimmt gelungen in dir selbst angekommen zu sein. Erlaube dir jetzt noch tiefer bei dir anzukommen und zu entspannen. Wende dich dafür jetzt ganz bewusst deinem Herzen zu. **Nimm wahr, wie dein Herz in deinem Brustkorb schlägt. Nimm deine Hand auf dein Herz, um deinen Herzschlag deutlicher wahrzunehmen und nutze diesen Moment, um dich mit deinem Herz zu verbinden.** Auch wenn du die Schläge nicht wahrnehmen kannst fühle in deinen Brustkorb und in dein Herz hinein. Verbinde dich mit dieser Kraft, die in deinem Brustkorb für dich schlägt.



Dein Herz ist die Quelle für Liebe und für Vertrauen. Entscheidungen, die du allein mit deinem Kopf und Verstand triffst, sind oft aus Ängsten geprägt. Ausgehend von den negativen Erfahrungen, die du gemacht hast, möchte dich dein Verstand nun davor schützen, diese noch einmal zu erleben.

Wenn du jedoch tief in dein Herz hineinfühlst, in deinem Ursprung von Liebe und tiefen Vertrauen in dich und das Leben, lässt du dich von deinem Herzen führen.



Darum verbinde dich immer mehr durch weitere tiefe Atemzüge mit deinem Herzen. Spüre die Kraft und die Power deines Herzens, wie das Blut durch deinen Körper gepumpt wird und all die Kraft in deine Zellen schickt. Mit jedem Atemzug schickst du Kraft in deine Körperzellen.



Nimm auch wahr, wenn du Entscheidungen oder wichtige Fragen an dein Herz richtest, wie dein Herz mutig und vertrauensvoll entscheiden kann. Dein Herz kennt die Antwort auf alle Fragen, die du je gestellt hast, alle Fragen du jetzt hast und all die Fragen, die noch kommen werden.



Spüre in dein tiefes Wissen hinein. Atme tief in die Weisheit deines Herzens ein. Und wenn du jetzt eine Frage hast, die du deinem Herzen stellen willst oder eine Entscheidung zu treffen hast, stell sie jetzt deinem Herzen. Schau was dein Herz dir antwortet, wenn es voller Vertrauen ist.

Nimm dir einen Moment Zeit, um deinen Herzen zuzuhören. Was möchte es dir sagen? Spüre in dich hinein und fühle die tiefe Verbindung zu deinem Herzen.



Dein Herz weiß genau, was das Richtige für dich ist. Es wusste es bereits, bevor du die Frage gestellt hast, was die Antwort sein wird. Lass zu, dass dein Herz dir antwortet und höre hin.

Werde dir bewusst, dass es dir möglich ist, immer mehr und immer öfter auf dein Herz zu hören. Prüfe im Alltag immer wieder, ob das die Antwort des Herzens ist, wonach du entscheidest. Dann bedanke dich bei deinem Herzen, der wundervollen Quelle des Vertrauens in dir.



Bereite dich vor, deine Meditation zu beenden. Nimm noch zwei tiefe Atemzüge, um deinen Körper gut zu versorgen. Nimm die Unterlage unter dir wahr und öffne deine Augen.



Ich lade dich herzlich ein, dich bei Entscheidungen im Alltag einen Moment lang zurückzuziehen, um dich mit deinem Herzen zu verbinden und dein Herz antworten zu lassen.

Trau dich von Tag zu Tag immer mehr auf dein Herz zu hören.