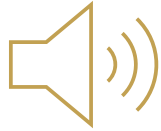




Küss deinen Körper wach

Geführte Meditation am Morgen

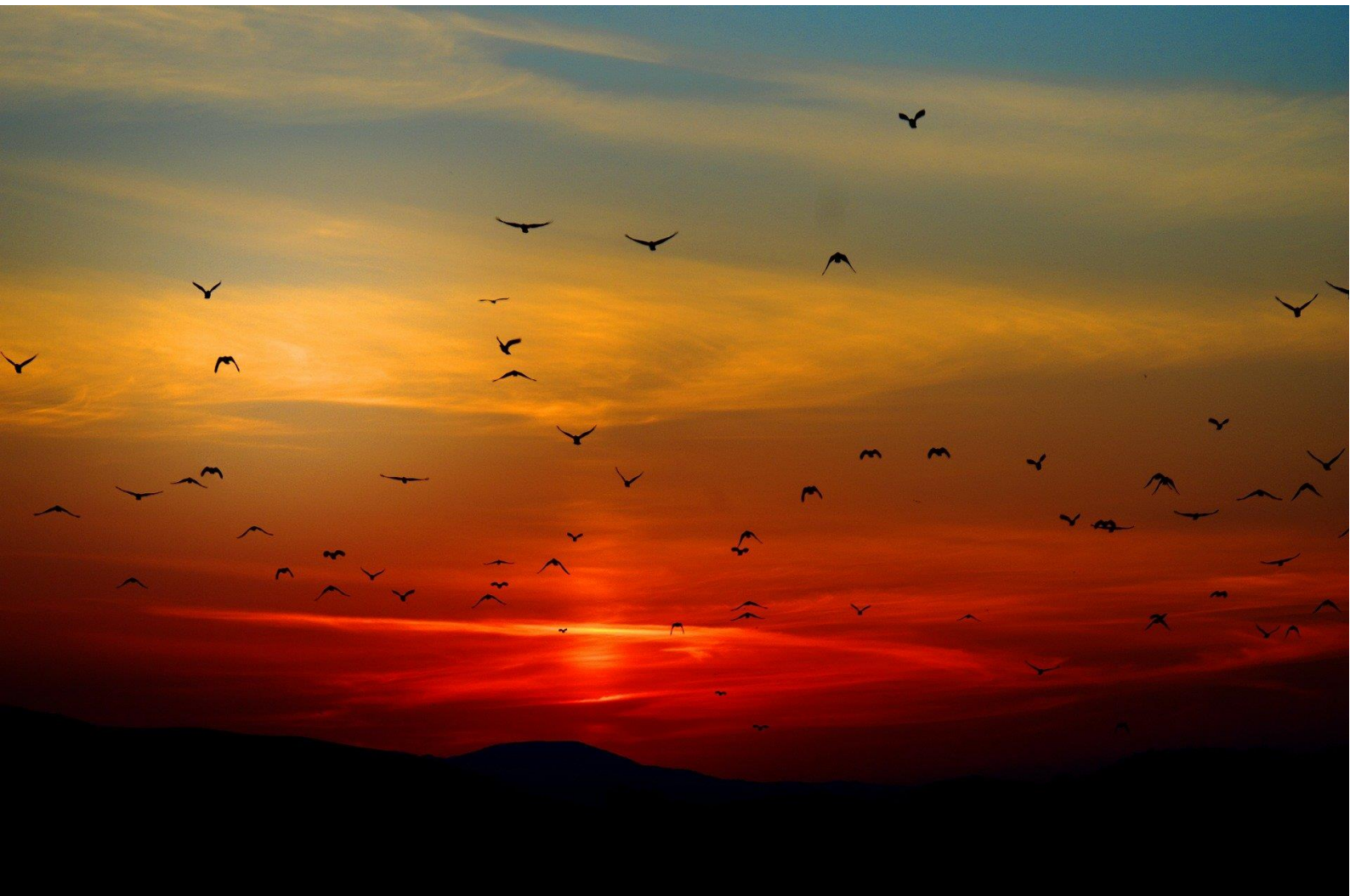


*Tipp: Höre dir dazu auch die
Audiodatei von Melita an.*

Guten Morgen und schön, dass du da bist.

Nutze die ersten Minuten des noch sehr jungen morgens dazu, dich, deinen Geist und deinen Körper auf den vorliegenden Tag vorzubereiten.

Du kannst dazu im Bett liegen bleiben oder dich aufrecht hinsetzen. Ganz so, wie du es möchtest und so, wie es für dich angenehm ist.



Nimm einen tiefen Atemzug und nimm wahr, wie dein Atemzug durch deinen Körper fließt und du durch deinen Atemzug den Körper wach küsst und dein Körper immer wacher und wacher wird. Versorge mit weiteren Atemzügen deinen Körper mit frischer Energie, Harmonie und Ausgeglichenheit indem du tief atmest.



Nach den tiefen und kräftigen energiespendenden Atemzügen atmest du ganz sanft und ruhig weiter. Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Nach einer Weile stellst du fest, dass das ganz von selbst geschieht. Durch das Ein- und Ausatmen bist du mit dem pulsierenden Rhythmus des Lebens verbunden.



Du atmest ein und nimmst die frische und von der Sonne gewärmte Energie auf. Spüre diese frische Energie und bleibe ganz bei dir. Ganz in deiner Mitte konzentriert und verbunden mit dem Rhythmus des Lebens. Wie Ebbe und Flut.



Alles was an Gefühlen und Gedanken da ist, darf da sein. Verändere nichts, nimm einfach nur wahr. Mit jedem Einatmen nimmst du gesunde Energie in dich auf, die dich tagsüber begleitet und schützt.



Die Müdigkeit geht und du erwachst immer mehr und lässt die Sonne des Lebens in dir aufgehen. Du bist das Geschenk der Welt mit all dem was du heute tust. Mit all deinem Sein verschenkst du dich an das Leben. Atme tief ein und aus.



Mach dir bewusst, dass es ein wundervolles Geschenk ist, diesen Tag zu erleben. Du bist ein Magnet für liebevolle Beziehungen, für Gesundheit und Zufriedenheit. Du ziehst Fülle und Wohlstand in jeder Form an. Atme tief ein. Und lass alle Begrenzungen los mit dem Ausatmen.



Dein Körper und dein Geist sind wach und mit jedem Atemzug immer kraftvoller. Jeder Muskel und jede Zelle in dir ist wach und kraftvoll. Mit jedem weiteren Atemzug fühlst du dich kraftvoller, ganz harmonisch und gelassen.



Dein Körper ist nun mit dem nächsten Atemzug bereit aufzustehen und freut sich auf den heutigen Tag. Begrüße diesen neuen Tag jetzt, mit dem du laut den Satz: Heute ist ein wundervoller Tag und bin dankbar für den heutigen Tag. Ich bin bereit mich dem Leben zu schenken.



Atme zwei bis drei tiefe kräftige Atemzüge und strecke dich dabei. Bewege deine Arme und Beine und klopfe sanft mit den Fingern deinen Brustkorb wach und öffne dann deine Augen.