

Meditation
am
Morgen






Wofür bin ich
heute schon jetzt
dankbar?

Zum Beispiel

Für den warmen Kaffee, den ich gerade trinke.

Dafür, dass ich ein Dach über dem Kopf habe.

Dafür, dass ich einfach da bin.




Was möchte ich
heute mit Leichtigkeit
und Freude
erleben?

Zum Beispiel

Ein bevorstehendes Gespräch.

Meine Arbeit.

Meinen Heimweg.



Wie möchte ich
mich heute
fühlen?

Zum Beispiel

Ruhig und zentriert.

Lebendig und neugierig
auf den Tag.

Sanft und liebevoll zu mir
selbst.




Welche
Energie
möchte ich
heute in die
Welt tragen?

Zum Beispiel

Eine ruhige und klare Präsenz.

Wärme und echte
Zugewandtheit.

Leichtigkeit und Humor.




Was würde der
liebvollste Teil in
mir heute für
mich tun?


Zum Beispiel

Mir eine aufmerksame Pause
gönnen.

Mich an eine kleine Freude
erinnern.

Mich an mein Herz fassen und
Liebe einatmen.





Welcher kleine
Schritt würde mich
heute meinem
tieferen Wunsch
näher bringen?

Zum Beispiel

5 Minuten bewusst atmen, bevor ich
auf mein Telefon schaue.

Eine Sache zu 80 Prozent machen
und es ok finden.

Den nächsten machbaren Schritt
datieren.




Was darf heute
losgelassen
werden?

Zum Beispiel

Der Druck eine gute Antwort
zu finden.

Die Erwartung, dass alles
sofort klappen muss.

Das Gefühl, ich müsste alles
allein schaffen.




Was würde ich
heute aus Liebe
tun, wenn ich
keine Angst hätte?

Zum Beispiel

Ich würde jemanden in den Arm
nehmen, zu dem ich ungerecht
war.

Ich würde "Nein" sagen ohne
mich zu rechtfertigen.

Ich würde tanzen, egal wo.



Wem gebe ich
heute meine
ungeteilte
Aufmerk-
samkeit?

Zum Beispiel

Einem bevorstehenden Treffen.

Dem Geschmack meines Essens.

Meinen Händen, was sie fühlen
und für mich tun.




Welches Gefühl
möchte ich heute
Abend fühlen?

Zum Beispiel

Zufriedenheit für den Tag.

Neugier für den nächsten Tag.

Müdigkeit mit einem guten Gewissen.



Wie kann ich heute
besonders freundlich
zu meinem Körper
sein?

Zum Beispiel

Ihm genug Wasser geben.

Mit ihm tanzen oder klassische
Musik hören.

Mich bei ihm bedanken, dass er
jeden Scheiß mitmacht.


Welche
Wahrheit möchte
mein Herz heute
aussprechen?

Zum Beispiel

Ich fühle Traurigkeit.

Ich bin genug und werde vom
Leben selbst geliebt.

Ich möchte lieben wen ich
will.




Was würde die
mutigste Version
von mir heute tun?

Zum Beispiel

Eine Nachricht schicken, die ich
lange aufschiebe.

Etwas Neues ausprobieren, auch
wenn ich mir unsicher bin.

Gedanken äußern, die nicht
regelkonform sind.



Welche Absicht
lege ich heute in
mein Nerven-
system?

Zum Beispiel

Ich lasse mich heute von Ruhe tragen.

Ich bleibe in Kontakt mit meinem Atem.

Ich erlaube meinem Körper sich sicher
zu fühlen.




Welche Qualität
möchte ich heute
verkörpern?

Zum Beispiel

Geduld, bei Wartezeiten oder im
Stau.

Mut, etwas zu sagen oder zu tun,
wo ich mich sonst zurückhalte.

Sanftheit, mit Fremden, mit meiner
Familie und mit mir.



Wie kann ich
heute mehr
Vertrauen statt
Kontrolle üben?

Zum Beispiel

Den Tag ohne festen Plan
beginnen.

Jemand anderem die Führung
überlassen.

Absichtlich etwas nicht tun, was
ich sonst automatisch tue.


Was möchte
heute durch
mich fließen?

Zum Beispiel

Güte

Klarheit

Spielerische Leichtigkeit



Welche alte
Geschichte darf
ich heute sanft
verabschieden?

Zum Beispiel

Ich muss alles allein schaffen.

Ich hab keine Zeit.

Wenn ich nicht perfekt bin, bin ich
nichts wert.




Wie werde ich
heute Liebe
ausdrücken?

Zum Beispiel

Durch eine warme
Berührung.

Durch ein echtes inneres
Lächeln.

Durch aufmerksames
Zuhören.



Was würde
passieren, wenn
ich heute alles
etwas leichter
nehme?

Zum Beispiel

Ich würde mehr lachen.

Ich würde weniger Druck spüren.

Ich würde den Tag mehr genießen.



Wen möchte ich
heute besonders
wertschätzen?

Zum Beispiel

Mein Haustier.

Meine Mutter.

Die Kassiererin am Supermarkt.



Welche Stille
möchte ich
heute bewusst
in mir nähren?

Zum Beispiel

Die Stille zwischen zwei Atemzügen.

Die Stille nach einem Streit.

Die Stille, wenn ich einfach nur sitze.




Was braucht mein
inneres Kind heute
von mir?

Zum Beispiel

Eine kleine Pause mit etwas Süßem.

Dass ich es in den Arm nehme.

Eine schöne Erinnerung aus der
Kindheit.



Was würde
geschehen, wenn ich
heute jede
Entscheidung aus dem
Herzen treffe?

Zum Beispiel

Ich würde mutiger Grenzen setzen.

Ich wäre liebevoller zu anderen und zu mir.

Ich würde mich leichter fühlen.




Welche Schönheit
möchte ich heute
ganz bewusst
wahrnehmen?

Zum Beispiel

Das Licht, das durchs Fenster fällt.

Der Duft von Kaffee oder Regen.

Der Wind, der sich zum Beispiel durch
die Äste eines Baumes zeigt.



Wie kann ich heute
für jemanden ein
Segen sein, ohne
etwas zu erwarten?

Zum Beispiel

Jemandem zuhören.

Eine liebe Nachricht schicken.

Jemandem ein Lächeln
schenken.




Wem
vergebe ich
heute?

Zum Beispiel

• Einem Menschen, der mich verletzt hat.

• Mir selbst, weil ich meinen Erwartungen
nicht gerecht wurde.

• Jemand anderem, weil er meinen
Erwartungen nicht gerecht wurde.




Wie würde ich mich heute verhalten, wenn eine Zauberfee mir alle Probleme genommen hätte?

Zum Beispiel

Ich wäre freundlicher zu meinem Umfeld.

Ich würde mich selbst wie eine Zauberfee verhalten und Freude schenken.

Ich würde mich wieder auf andere Dinge konzentrieren.



Wer bin ich
ohne meine
Geschichte?

Zum Beispiel

Dann bleibt nur noch, "ich bin".

Dann bin ich Gegenwart.

Dann bin ich frei.