

Ideen für eine Meditation...



Symptom	Wirkung	Kurzbeschreibung der Art der Meditation
Schermüdigkeit, Einengung, Depressionen, etc.	Erleichterung, Befreiung	Stell dir vor, du könntest Anlauf holen...und du fliegst wie ein Vogel durch die Wälder, Berge, Seen. Du spürst das Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit... den leichten Luftzug durch deine Arme...
Unruhe, Einengung, Zweifel, Nervosität, Unzufriedenheit	Ruhe, Geborgenheit, Leichtigkeit, Lebensfreude	Du läufst barfuss über die taunasse Wiese bis zur «Himmelsleiter», dort steigst du Schritt für Schritt zu einer flauschigen Wolke...bis zur letzten Sprosse. Deine flauschige Wolke wartet auf dich... versuche dich dort nieder zu lassen... genieße die Leichtigkeit...die Auszeit... lass los... und sei einfach... Träume vor dich hin, entspanne...
Negative Gedanken, Schuldgefühle, Pessimismus	Mentale Reinigung, Loslassen, positive Gedanken, Optimismus	Höre das Meer rauschen... laufe ein paar Schritte durch das Wasser.. Spüre wie Sand und Wasser abwechselungsweise deine Füße berühren. Gehe dann bis zu den Knien ins Wasser... und spüre, wie die sanfte Strömung negative, stressige Energie von dir weg fließen lässt... und die frische, positive Energie in deinen Körper hereinströmt...genieße.. lass los von allem.. Alternative bei Phobien: Sanfter Wasserfall
Unsicherheit, geringer Selbstwert, Zweifel, Überforderung, Burnout	Festigung, Sicherheit, Selbstwertgefühl, Geborgenheit, Reinigung, Selbstheilung	Gehe Schritt für Schritt auf einem Weg in Richtung Voralpen, bis zu einem Bächlein.. Du siehst von Weitem einen schönen Wasserfall. Gehe zum Wasserfall, strecke zuerst deine Hände aus und spüre, wie der Wasserfall über deine Hände und Arme fließt.. Spüre wie die Müdigkeit, der Stress (Zweifel, Unsicherheit, Überforderung...etc.) weg geht.. Das Wasser dich reinigt. Gehe auf den sonnegewärmten Felsen und tanke Ruhe, Entspannung, Geborgenheit und Sicherheit.... Fühle das Licht der Sonne und ihre heilende Wirkung... verweile und genieße...