



# Meditation

1. Ich beschließe, mich an diesem Augenblick zu erfreuen.
2. Ich fühle, wie die Luft in meine Nase ein- und wieder ausströmt.
3. Ich fühle beim Atmen die Bewegungen meines Brustkorbs und meines Bauchs.
4. Ich bin mir meines ganzen Körpers bewusst, jetzt in diesem Augenblick.
5. Ich bin bereit, die Gefühle in meinem Herzen zu erfahren.
6. Ich lasse all meine Anspannung und meine Sorgen los und fühle Frieden in mir.
7. Ich akzeptiere jeden Menschen, den ich kenne, so wie er ist.
8. Ich liebe und ehre mich, so wie ich bin.
9. Ich bin offen, zu empfangen.
10. Ich fühle mich mit meiner Quelle verbunden.
11. Ich bin hier, um zu dienen, zu lieben, in Wohlstand zu leben und das Leben zu genießen.
12. Ich bin bereit, zu handeln – mutig und aufrichtig.

Entnommen aus: John Selby (2012): Augenblick! Die heilende Kraft der Gegenwart.