

Geleitete Meditation zu Urteilen

Einatmend weiß ich, dass ich einatme.

Ausatmend weiß ich, dass ich ausatme.

... ein

... aus

Einatmend kommen mein Körper und Geist zur Ruhe.

Ausatmend entspanne ich mich.

... ruhig

... entspannt

Einatmend bin ich mir bewusst, dass meine Wahrnehmung oft eingeschränkt ist.

Ausatmend lächle ich meiner begrenzten Wahrnehmung zu.

... meiner eingeschränkten Wahrnehmung bewusst

... meiner begrenzten Wahrnehmung zulächelnd

Einatmend werde ich mir bewusst, wie schnell und automatisch mein Geist urteilt

Ausatmend lächle ich meiner Gewohnheit automatisch zu urteilen zu.

... der Gewohnheit zu urteilen bewusst

... meiner Gewohnheit zu urteilen zulächelnd

Einatmend werde ich mir bewusst, wie hart ich manchmal über mich selber urteile.

Ausatmend lächle ich mir selber zu.

... der harten Urteile über mich selbst bewusst

... mir selber zulächelnd

