

Meditation zur Verbundenheit und Inspiration

Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich einatme,
ausatmend bin ich mir bewusst, dass ich ausatme.

Ein.
Aus.

Einatmend bin ich in Kontakt mit den nährenden und schönen Aspekten meiner Arbeit,
ausatmend lächle ich den nährenden und schönen Aspekten meiner Arbeit zu.

Nährende Aspekte meiner Arbeit.
Lächeln.

Einatmend bin ich in Kontakt mit den schwierigen und frustrierenden Aspekten meiner Arbeit ,
ausatmend lächle ich den schwierigen und frustrierenden Aspekten meiner Arbeit zu.

Schwierige Aspekte meiner Arbeit.
Lächeln.

Einatmend bin ich in Kontakt mit meiner tiefsten Motivation, meinem Herzensanliegen,
ausatmend lächle ich meiner tiefsten Motivation, meinem Herzensanliegen zu.

Tiefste Motivation.
Lächeln.

Einatmend bin ich in Kontakt mit Menschen oder einer Gemeinschaft, die mein Herzensanliegen teilen,
ausatmend lächle ich diesen Menschen zu und fühle mich verbunden

Menschen, die mein Herzensanliegen
Lächeln.

Einatmend bin ich in Kontakt mit Lehrern und weisen Menschen, die mich leiten und begleiten,
ausatmend lächle ich diesen Lehrern und weisen Menschen zu.

Lehrer und weise Menschen.
Lächeln.

Einatmend bin ich in Kontakt mit den weitreichenden Wirkungen meiner Taten in der Welt,
seien es Gedanken, Worte oder körperliche Handlungen.
ausatmend lächle ich den weitreichen Wirkungen meiner Taten zu.

Weitreichende Wirkungen meiner Taten.
Lächeln.

Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich einatme und berühre die innere Stille in mir,
ausatmend bin ich mir bewusst, dass ich ausatme und lächle meiner inneren Stille zu.

Stille.
Lächeln.