

Meditation

"BEZIEHUNGEN UND FREUNDSCHAFTEN STÄRKEN"

Wertschätzender, wohlwollender und liebevoller Umgang sind Grundnahrungsmittel einer gesunden Beziehung. Wenn DU eine Freundschaft aktivieren oder festigen möchtest, kannst DU dies persönlich tun oder in der Ferne, in dem DU dieses Ritual durchführst.

Lege DIR deshalb Zettel und Stift bereit, auf dem DU den Namen des Menschen schreiben kannst oder ein Foto der Person, mit der DU die Beziehung stärken möchtest.

Die Personen können Partnerin oder Partner, DEINE Kinder, DEINE beste Freundin oder bester Freund, Bekannte, Verwandte oder Arbeitskollegen sein.

Zünde jetzt DEINE Kerze an.

Richte DICH ganz bequem auf DEINEM Platz ein, richte DEINE Wirbelsäule auf und schließe DEINE Augen. Atme jetzt 3 Mal ganz tief ein und vollständig wieder aus.

Spüre dabei, wie sich bei jeder Einatmung DEINE Bauchdecke hebt und sich bei jeder Ausatmung DEINE Bauchdecke wieder senkt.

Komme mit jedem weiteren Atemzug immer mehr und mehr bei DIR an. Spüre wie du mit jedem Ausatmen immer ruhiger wirst. Lasse alles los, was du für dieses Ritual nicht brauchst.

Verbinde DICH jetzt mit der Person, mit der DU die Beziehung stärken möchtest. Lege deine rechte Hand auf DEIN Herz. Atme 3-mal tief ein und aus.

Überlege DIR jetzt 5 Dinge, für die DU besonders dankbar bist, was diese Person betrifft. Was DU an ihr besonders wertschätzt. Vielleicht hattest DU besondere Erlebnisse mit dieser Person. Vielleicht gibt es auch etwas, was diese Person besonders gut kann und wofür DU dankbar bist. Wie fühlst DU DICH, wenn DU mit dieser Person zusammen bist?

Wenn DU etwas gefunden hast, dann formuliere das so, als würdest DU dieser Person das sagen.

Zum Beispiel: „Danke, liebe/r ..., dass DU mich immer zum Lachen bringst.“

Und genauso so machst DU das jetzt die 4 weitere Male, so dass DU 5 Dinge hast, was DU an dieser Person besonders wertschätzt.

Nimm DIR die Zeit, die DU brauchst.

Zum Schluss sagst DU 3-mal innerlich: Ich danke DIR, dass DU für mich da bist. Mögest DU allezeit beschützt sein. Danke.

Dieses Ritual kannst DU immer wieder durchführen mit der selben Person oder mit weiteren Personen.

Quelle: Karina Schröder - Yogalehrerin & Meditationsleiterin - www.dich-erden.com
Herzlichen Dank dafür, liebe Karina.