

GEFÜHRTE MEDITATION

VORBEREITUNG

ABLAUF

EINSTIMMUNG





Vorbereitung, Ablauf & Einstimmung

MOTIVATIONSÜBUNG

Vorbereitung

- Nimm zwei leere, wenn möglich, unlinierte DIN A4 Blatt und deinen Lieblingsstift.
- Kreiere dir eine ruhige und freundliche Atmosphäre. Einen Platz, an dem du dich wohlfühlst.
- Schalte das Smartphone und andere Störquellen von außen ab, sei nur mit dir in Kontakt.
- Nimm dir soviel Zeit wie du brauchst.

Ablauf

- Ich führe dich durch die Meditation und achte auch auf die Zeit.
- Ein paar ruhige Bildsequenzen können dich bei dieser Meditation unterstützen, sind für die Übung an sich aber nicht notwendig.
- Die Meditation besteht aus 3 Schritten:
 - * Schritt 1 beschäftigst du dich mit deinen Glaubenssätze, Ängste und Befürchtungen, welche dich daran hindern loszugehen.
 - * Schritt 2 kommst du mit deinen Träumen und Motivationen des Pilgers auf dem Jakobsweg in Kontakt.
 - * Schritt 3 dient dem Erkennen von Zusammenhängen aus Schritt 1 und 2 und zeigt einige Lösungsvorschläge auf.

Einstimmung:

- * Schließe deine Augen und atme langsam ein und aus.
- * Lass deinen Gedanken und Gefühlen freien Lauf und halte nichts zurück. Schreibe alles auf das weiße Blatt Papier.
- * Bewerte weder deine Ängsten und Befürchtungen noch deine Träume und Motivationen.
- * Sei ganz in diesem, einen Moment und beobachte alles was sich zeigen mag.
- * Gehe vollkommen mit dir in Kontakt, du machst diese Übung nur für dich alleine.

