



Meditation

Bei der Meditation fokussierst Du Deine Aufmerksamkeit auf ein Objekt.

*Das kann Dein Atem sein, eine Kerze, einen Satz oder ein Mantra.
Beginne am Anfang mit 5 Minuten. Steigere dann langsam auf 30 Minuten.*

- Konzentriere Dich auf Deinen Atem*
- Verlangsame die Atmung auf ein Minimum*
- Richte Deine Aufmerksamkeit auf Dein Objekt*
- Beende Deine Meditation mit einem Gefühl der Dankbarkeit oder einem kurzen Gebet*

Den Erfolg Deiner Meditation wirst Du an den Erfahrungen feststellen können, wie Du den Rest des Tages verbringst.

- Dein Geist wird ruhiger*
- Deine Gefühle werden stetiger*
 - Du wirst toleranter*
- Veränderungen machen Dir weniger aus*
- Deine Sicht auf das Leben wird breiter*
- Du kannst leichter Unveränderliches akzeptieren*