



ANGSTFREI

MASTERCLASS

Die Dankbarkeitsmeditation

Dankbarkeit – ein Gefühl dass uns alle mit Frieden und Glückseligkeit erfüllt. Doch oft sind wir viel zu selten für die schönen manchmal auch Kleinen Dinge des Lebens dankbar. Man Sieht immer nur das was man sehen will. Die geführte Dankbarkeitsmeditation verbindet Entspannung und Ruhe mit Dankbarkeit und dem Visualisieren von deinen Zielen und Wünschen. Die Kraft der Visualisierung hilft hierbei dich deinen Ergebnissen Schritt für Schritt näher zu bringen und dass was du sehnlichst willst mehr und mehr zu manifestieren.

Die Schritte zum nachlesen sind wie folgt.

1. Bauchatmung – Arme heben wie im Video, beim heben einatmen, senken ausatmen 30 x mal hintereinander á 3 Wiederholungen (Zwischen den Sätzen ruhig atmen)
2. Nach der 3. Bauchatmung gehen wir in die Entspannung über durch ruhige und tiefes ein und ausatmen, zentriere dich hierbei auf die Ruhe und die Entspannung die dich umgibt. Die Dauer ist dir freigestellt, ich empfehle aber 2 – 3 Minuten als sinnvoll oder auch mehr wenn du das Gefühl hast es tut dir sehr gut.
3. Nun lege deine Beiden Händen übereinandergelegt auf deine Brust. Beginne nun Dankbar zu sein für mind. 3 Dinge in deinem Leben. Beginne mit der 1. Sache wofür du dankbar bist, vielleicht ist es eine Erlebnis, eine Person, oder auch einfach nur das Schöne Wetter und deine Gute Laune, es ist nicht an etwas materielles Gebunden, viel mehr geht es um etwas was dich wirklich aus tiefstem Herzen glücklich gemacht hat wofür du dankbar bist. Nach einem Moment gehst du einfach zu der 2. und schlussendlich auch der 3. Sache über. Fühle dabei wie viel Ruhe sich mit dir vereint und wie wohltuend und befriedigend Dankbarkeit ist.

- 4. Wenn du nun diese tiefe Dankbarkeit spüren kannst beginne damit dir vorzustellen vor deinem Inneren Auge wie du dein Ziel erreichst – stell dir so bildhaft und lebendig wie möglich vor wie es ist ein angstfreies Leben zu führen oder etwas anderes zu erreichen was du dir wünschst. Sieh dich was du in deinem Alltag tust und mit welchen Menschen du dich umgibst? Vor allem fühle dabei auf der Gefühlsebene wie es sich anfühlt, als hättest du dieses Ziel bereits erreicht. Um die Ruhephase zu beenden sage ich erst einmal den Satz „ Ich glaube an mich und weiß dass ich alles erreichen werde was ich erreichen will“. Danach beginne ich in Ruhe von 1 – 3 zu zählen und bei der 3 öffne ich die Augen.**

Der gesamte Prozesse der Dankbarkeitsmeditation dauert in etwa 10 Minuten täglich. Ich empfehle dir diesen Prozess zu einem täglichen Ritual werden zu lassen. Dort wo tiefe Dankbarkeit herrscht ist kein Platz für Angst oder Furcht.