

3 Minuten Meditationen

Wege zu dir selbst



Checkliste für die ideale Meditationsumgebung:

- Ruhiger Ort ohne Störung
- Bequeme Unterlage oder Stuhl
- Angenehme Raumtemperatur
- Mobiltelefon stumm schalten
- Diffuser oder ätherisches Öl bereitstellen
- Timer auf 3 Minuten einstellen
- Optionale Musik oder Naturklänge

Lichtmeditation am Morgen

Setze dich bequem hin, schließe deine Augen. Spüre den Boden unter dir.

Atme tief ein ... und langsam wieder aus.

Stelle dir vor, wie ein warmes, goldenes Licht deinen Körper durchströmt.

Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger, gelassener.

Dieses Licht gibt dir Kraft und Klarheit für den Tag.

Noch ein tiefer Atemzug – spüre das Licht – und öffne sanft deine Augen.

Tipp: Ideal in Kombination mit Pfefferminzöl zum Erwachen.

Notizen:



Spotify  Playlist

Mittagsmeditation zur Motivation

Lege dich entspannt hin und schließe deine Augen.

Atme ruhig ein und aus. Spüre deinen Körper auf der Unterlage.

Stelle dir vor, du liegst auf einer Wiese. Die Sonne scheint sanft auf dich.

Ein warmer Wind streicht über deine Haut. Du fühlst dich sicher und geborgen.

Lass alle Gedanken weiterziehen wie Wolken am Himmel.

Verweile in diesem Gefühl für einen Moment.

Tipp: Kombiniere diese Meditation mit Wild Orange für Motivation.

Notizen:



Spotify ■ Playlist

Achtsamkeitsmeditation am Abend

Setze dich aufrecht, aber bequem hin. Schließe deine Augen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre, wie er kommt und geht.

Gedanken dürfen auftauchen – lasse sie weiterziehen wie Blätter im Fluss.

Bringe deine Aufmerksamkeit immer wieder sanft zum Atem zurück.

Atme Ruhe ein – atme Anspannung aus.

Nimm noch einen bewussten Atemzug – und öffne langsam deine Augen.

Tipp: Lavendelöl unterstützt diese Abendentspannung.

Notizen:



Spotify ■ Playlist