

INNER PEACE & MINDSET  
COACHING

# MEDITATION CHECKLISTE

FÜR ANFÄNGER

SUCHE DIR EINEN RUHIGEN PLATZ ZUM SITZEN.

MACHE ES DIR BEQUEM, ENTSPANNE DICH, ABER BLEIBE GLEICHZEITIG AUCH WACHSAM, DAMIT DU NICHT EINSCHLÄFST.

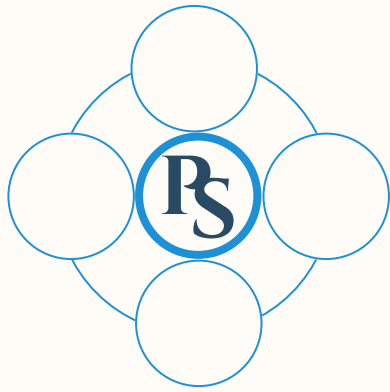
WERDE DIR DEINER INTENTION BEWUSST:

WARUM WILLST DU MEDITIEREN?

DEIN GEIST WIRD ABSCHWEIFEN UND DU WIRST DICH IN GEDANKEN VERLIEREN. DAS IST GANZ NORMAL. DU BAUST DEN MUSKEL DER ACHTSAMKEIT UND DER KONZENTRATION AUF, INDEM DU BEMERKST, DASS DEINE GEDANKEN ABSCHWEIFEN.

ÄRGERE DICH ALSO NICHT, WENN DEIN GEIST ABSCHWEIFT, SONDERN SEI DANKBAR FÜR DIESE GELEGENHEIT, DEINE ACHTSAMKEIT ZU STÄRKEN.

MEDITIERE 5-10 MINUTEN ODER SO LANGE, WIE ES FÜR DICH ANGENEHM IST. MACH DIR KEINEN STRESS, MEDITIEREN ZU MÜSSEN. ES SOLLTE EINE FREUDIGE ANGELEGENHEIT SEIN.



INNER PEACE & MINDSET  
COACHING

# MEDITATION CHECKLISTE

FÜR ANFÄNGER

- Werde dir deines Atems bewusst & beobachte ihn
- Konzentriere dich auf die Details des Atems, wo du ihn am besten wahrnehmen kannst
- Sei neugierig für alle Empfindungen, die mit deinem Atem entstehen
- Mache es für deinen Geist interessant, damit er aufmerksam bleibt.
- Zähle deine Atemzüge von 1 bis 10.  
 Beginne von vorne, wenn abschweifst
- Lass deinen Atem natürlich fließen
- Sobald du bemerkst, dass deine Gedanken abschweifen, bringe deine Aufmerksamkeit mit Mitgefühl zurück.
- Wiederhole und genieße