

Meine 3-Punkte Strategie  
für eine gute

# Meditationsvorbereitung



Erfahre, wie du dich in drei einfachen Schritten bei Stress, innerer Unruhe und kreisenden Gedanken so einstimmen kannst, dass du in die richtige Energie für eine gelungene Meditation kommst!

# 1 Was musst du noch erledigen?

Schreibe es auf, damit gibst du dir die Erlaubnis, deine Gedanken loszulassen:



Hier hast du Platz für deine Gedanken

## 2 Bewege dich!

Je nachdem wie viel Zeit dir zur Verfügung steht und was für ein Typ du bist, kannst du draußen eine **flotte Runde drehen** oder, noch besser: **Tanzen!** Dabei ordentlich mit dem Po wackeln, das aktiviert das Sakral Chakra! Auch **hüpfen** oder **Hola hoop** sind gut.

Für was entscheidest du dich heute?



### 3 **Bereite dein Energiesystem, deine Meridiane vor:**



- Du stehst auf **beiden Füßen** und machst mit deinen Händen eine **hohle, lockere Faust**.
- Du beginnst an beiden **Außenseiten** deiner **Füße** mit **beiden Händen** gleichzeitig kräftig zu **klopfen** und wanderst klopfend über die **Sprunggelenke** zu den **Außenseiten** deiner **Unter- und Oberschenkel**. Verweile an der Mitte deiner Oberschenkel, aber auch an Stellen, bei denen du fühlst, dass sie länger geklopft werden möchten.
- Klopfe deine **Hüften** und den **Po** und wandere kräftig klopfend zu den **Innenseiten** deiner **Oberschenkel**. Du klopfst dich auf der **Innenseite** deiner **Beine** nach unten bis zu den **Füßen** zurück.



- Du richtest dich auf und klopfst deine **Arme** aus. Du **beginnst** mit dem **linken Arm**, den du mit deiner **rechten Hand klopfst**.
- Du fängst an der **Außenseite** deines **kleinen Fingers** an, klopfst über **Unterarm, Ellbogen, Oberarm** bis zu den **Schultern**. Wanderst klopfend auf die **Innenseite** deines **Oberarms**, wieder runter zum **Unterarm**, bis zum **Daumen**.
- Das gleiche auf der **anderen Seite**. Klopfe nun mit der **linken Hand** deinen **rechten Arm** aus. Fang wieder **außen am kleinen Finger** an, **hoch zum Unter- und Oberarm** und über die Innenseite wieder zurück, du **endest am Daumen**.
- Nun klopfst du ca. **10x** die **kleine Kuhle** unterhalb deiner **Schlüsselbeine**

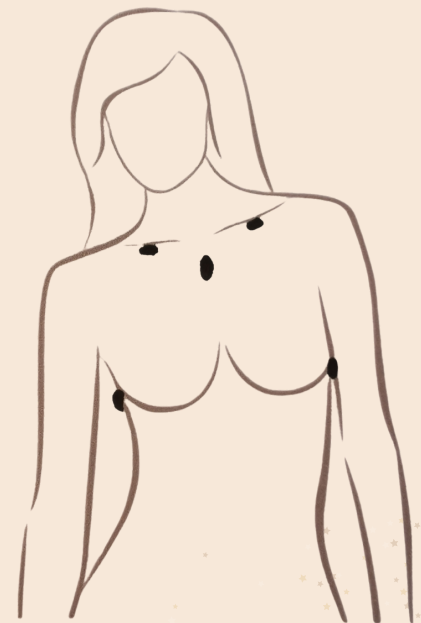


- Ca. **10x** die **Knochen unterhalb deiner Augen**, den **Augenbrauen**, entlang der Strecke **hinter deinen Ohren** bis zum **Nacken** (dies 2-3 mal wiederholen)



- Klopfe deine **Stirn**, deine **Oberlippe**, die **Grube** zwischen **Unterlippe** und **Kinn**

- Die **Thymusdrüse** auf der **Mitte** deines **Brustbeines**



- Die **Milzpunkte** an beiden **Brustkorbseiten**, dort, wo der BH sitzen würde.

- Jetzt **schüttele** kräftig deine **Arme** und deine **Beine** aus und **sage** dabei: ***Alles, was nicht zu mir gehört, mich belastet und verwirrt, verlässt nun meinen Körper***



- **Atme 3x tief ein** und wieder **aus** und **denke** bei jedem **Einatmen**, dass du **alles einatmest**, was dir **guttut** und dich **unterstützt** und dass du bei jedem **Ausatmen** noch einmal alles **loslässt** und ausatmest, was dir **kein Beitrag** mehr ist



Jetzt bist du körperlich gut für deine Meditation vorbereitet.

PS: Wenn du ein Mensch bist, der zeitlich immer sehr unter Druck steht und sich wirklich schlecht entspannen kann, dann stell dir doch einen Timer! So weißt du sicher, dass du dir nicht zu lange eine Entspannung gönnst!

*Hugs 'n Smiles*

Deine Steffi



*Hugs N' smiles*  
by Stefanie Siebe