

Kleine Affirmationsmeditation

Schließ Deine Augen.
Fühl Deine Füße auf dem Boden.
Leg Deine Hände auf Deinen Herzraum.
Konzentriere Dich auf Deine Atmung.
Atme Dich in deinen Herzraum hinein.
Komm in Deinem Herzen an.

Und nun sprich mir laut oder in Gedanken nach:

Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin.
Ich liebe mich mit all meinen Stärken
und ich liebe mich mit all meinen Schwächen.
Ich höre auf mich selbst und andere zu kritisieren und zu verurteilen.
Ich erlaube mir all meine Sorgen und Ängste loszulassen.
Ich löse mich von dem Bedürfnis Wut, Bitterkeit oder Schuldgefühle zu hegen.
Ich bin nicht meine Vergangenheit, und ich lasse sie jetzt los.
Ich bin bereit das zu vergeben, was in meiner Vergangenheit geschah.
Ich verzeihe mir, dass ich mich und andere verletzt habe.
Ich bitte alle aufrichtig um Vergebung, die ich bewusst oder unbewusst verletzt habe.
Ich schließe Frieden mit all meinen Gedanken und Gefühlen.
Ich sende mir und allen Wesen auf dieser Erde Mitgefühl und Liebe.
Ich bin dankbar für alles was war, was ist und was noch kommen mag.
Ich richte meinen Blick auf all das Schöne in der Welt.
Und ich erfreue mich an allem was ist.
Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich.
Ich bin dankbar für mein Leben.
Ich beginne jetzt ein neues Kapitel in meinem Leben.
Möge Heilung geschehen.

Nun atme noch einmal tief ein und aus
und komme in Deinem Rhythmus wieder im Hier und Jetzt an.



Bildnachweis: Romolo Tavani - Fotolia

Kontakt gerne per E-Mail über sabine.schnappinger@web.de