

Michael Draksal

WORKSHEET

Meditationen



zum Hörcoaching «**Your Pain is Your Gain**»

Jetzt überall im Handel, auch auf Spotify, Audible, Thalia und bei Amazon:



YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Meditationen – Empfehlungen

MEDITATIONEN

Empfehlungen

► siehe Track 3

Meditation ist eine sehr beliebte Entspannungstechnik, die auch Deine Erholung fördert und Dein Comeback beschleunigt. Ich persönlich mag die **Gehmeditation** sehr gern. Das ist keine «klassische» Meditation, sondern eher eine Art «Spaziergang». Man geht ganz bewusst und nimmt dabei genau wahr:

- wie schwingen die Arme?
- wie setzt ein Fuß auf?
- wann hebt sich der hintere Fuß vom Boden?
- wie sitzt der Kopf auf den Schultern?
- wie schiebt die Hüfte?
- wie ist die Atmung während des Gehens?

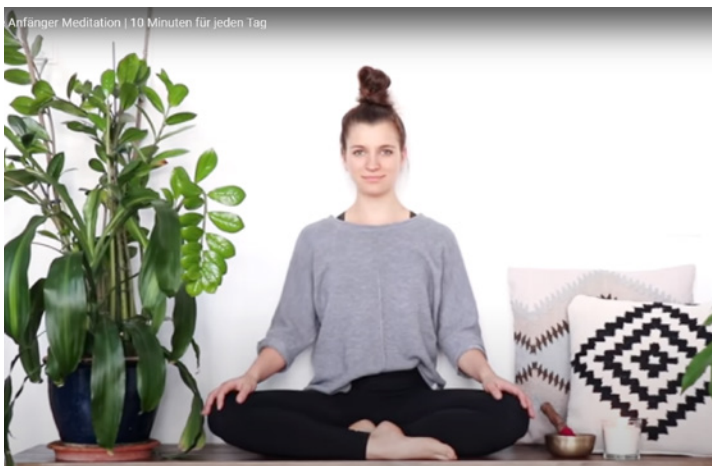
Über die Körperwahrnehmung komme ich ins «Hier und Jetzt».

Ich mache mir keine Sorgen mehr über die Zukunft. Ich ärgere mich nicht über die Vergangenheit. Ich gehe einfach nur bewusst spazieren. Die Wahrnehmungen nehme ich an, ohne etwas verändern zu wollen.

Es ist wie es ist.

15 bis 30 Minuten Gehmeditation und ich bin wieder vollkommen geerdet bei mir. Und natürlich ist man draußen und bekommt Inspirationen an der frischen Luft. Prima!

Weitere Empfehlungen



AUF YOUTUBE

Mady Morrison
Anfänger Meditation
(10 Minuten)

<https://youtu.be/ockCQMt9kM0>

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Meditationen – Empfehlungen



HÖRBUCH:

Maria Leontaridis
Fanatsiereise

Diese 7 Fantasiereisen von Maria Leontaridis habe ich produziert. Das Cover suggeriert, dass die Fantasiereisen für Kinder sind, aber dem ist nicht so! Auch Erwachsene profitieren massiv von diesen emotionalen ca. 5-minütigen Fantasiereisen, Stichwort: inneres Kind.

MUSIKMEDITATION

Nimm Dir Zeit nur für Dich. Entspannte Sitz- oder Liegeposition. Lass Dich drauf ein, einfach nur zu lauschen, ohne Entspannung «krampfhaft» herstellen zu wollen. Es ist wie es ist.

Panflötenmusik:

<https://youtu.be/d954yj50cOE>

Spirituelle Klänge – Rückgewinnung Deiner Kraft:

https://youtu.be/RTgGtPLOI_o

Klangschalen – Tibetische Heilmusik:

<https://youtu.be/ksDsUYPofDs>

Naturgeräusche – Wellen/Strand

<https://youtu.be/vPhg6sc1Mk4>

YOUR PAIN IS YOUR GAIN

Worksheet – Meditationen – Empfehlungen

Meistertipp «Fragenmeditation»

Eine Fragenmeditation ist eine Kombination von Entspannungsmusik mit Deinen offenen Fragen. Du kannst Dir während einer Meditation eine offene Frage stellen. Ohne «verbissen» eine Antwort zu suchen. Zelebriere die Frage „an sich“. Gern unterschiedlich formuliert.

Da Du aufgrund der Musik und entspannten Körperposition tiefenentspannt bist, wirken die Fragen direkt auf Dein Unterbewusstsein. Und unser Unterbewusstsein möchte gern offene Fragen beantworten. Ab und zu ploppt direkt eine Antwort auf. Ab und zu dauert es etwas bis die Antwort „einfach so“ kommt. Das Erfolgsgeheimnis ist, es einfach geschehen zu lassen, auch bei Fragen, die Dich echt umtreiben und Du am liebsten sofort die Antwort hättest. Relax! Gib Deinem Unterbewusstsein mit dieser Fragenmeditation Impulse und lass Dich von der Antwort überraschen.