

# STARK SEIN UND BLEIBEN 1

## in kritischen Zeiten

Sorge gut für dich mit genügend Schlaf, gesundem Essen und viel Bewegung an der frischen Luft.

### Drei tiefe Atemzüge

Nimm dir immer wieder einen Moment Zeit, um ganz bei dir anzukommen. Setz dich aufrecht hin und nimm drei tiefe Atemzüge. Wie geht es dir jetzt? Spürst du, wie du ruhiger, entspannter und gelassener wirst?

### Positive Bilder kreieren

Richte deinen Fokus auf deine in dir wohnenden Stärken. Kreiere positive Bilder in deinem Kopf. Erinnerung dich an besonders schöne Momente.

Vielleicht unterstützt dich das Bild von Petra Schneider von [www.lichtwesen.com](http://www.lichtwesen.com)

#### „Fels in der Brandung“

Stelle dir sich vor, ein Fels zu sein, der in der Brandung steht, und nutze dieses Bild auch zum Meditieren: Die Wellen tosen, doch der Fels ist ruhig und stabil. Du wirst berührt, aber dennoch wirft dich nichts um. Bleiben in diesem Bild, spüre dem nach. Es kann passieren, dass du nicht der Fels bist, sondern „in den tosenden Wellen hängst“ und dadurch instabil bist. Dann richte deine Aufmerksamkeit auf den Felsen, spüre seine solide Stabilität; spüre, dass er schon seit Jahrtausenden in der Brandung steht und ihr standhält. Immer wieder aufs Neue.

### Summen und tönen

Musik ist hör- und fühlbare Schwingung. Summen und tönen stimmen unser Körperinstrument. Die feinen Vibrationen dringen bis in die innersten Gewebestrukturen und helfen Spannungsfelder zu harmonisieren.

Setze dich aufrecht hin und lass ein feines mmmhhh entstehen, das dich mehr innerlich berührt als äusserlich klingt. Nimm wahr wo du die feinen Vibrationen spürst und versuch sie durch spielen mit der Tonhöhe in andere Räume zu führen. Lass dir am Ende einen Moment Zeit, um es nachklingen zu lassen.

**ERFOLGREICH BEWEGEN** - Dein Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude!