

www.gabrielita.de

MEDITATION SELBSTVERTRAUEN TEXT

FÜR YOGA- & MEDITATIONSLEHRER, ZUM VORLESEN
FÜR DIE LIEBSTEN ODER STÖBERN & INSPIRIEREN.

GABRIELA URBAN

PODCAST TRAUMREISEN
& GEFÜHRTE MEDITATIONEN

GABRIELA URBAN

www.gabrielita.de

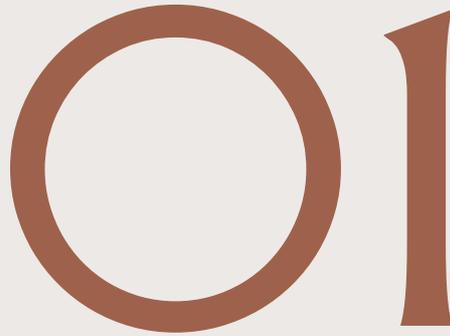


HERZLICH WILLKOMMEN!

Hallo, herzlich willkommen zu meinem Podcast «[Traumreisen und geführte Meditationen](#)». Mein Name ist Gabriela Urban vom Blog gabrielita.de. Ich bin Journalistin, SEO-Expertin, Buchautorin, zertifizierte Meditationslehrerin – und ich freue mich, dir heute den Text meiner «Meditation Selbstvertrauen» zur Verfügung zu stellen. Du darfst meinen Text sehr gerne für deine persönlichen Zwecke verwenden. Ich würde mich sehr freuen, wenn du mich und **meinen Podcast als Verfasser** nennst.

Deine Gabriela

M E D I T A T I O N



SELBSTVERTRAUEN – ICH GLAUBE AN MICH!

Vielen Menschen fehlt es an Selbstvertrauen. Dabei kann man sein Selbstvertrauen wie einen Muskel trainieren – und das am besten täglich! In dieser geführten Meditation wird die Technik der Affirmation angewendet. Die meditierende Person wiederholt im Stillen die Affirmation «Ich glaube an mich!» – und lässt sie in ihren Atem einfließen. Je nachdem wieviele und wie lange Pausen du beim Vorlesen machst, dauert die Meditation ca. 5 bis 9 Minuten. Sie eignet sich also ideal zum Beispiel nach einer Yogastunde.

➔ Hier kannst du dir meine [Meditation Selbstvertrauen](#) anhören

MEDITATION SELBSTBEWUSSTSEIN

Positionierung

Nimm für diese Meditation eine stabile, sitzende Position ein.

Achte darauf, dass deine Wirbelsäule anmutig aufgerichtet ist – und du frei atmen kannst.

Ruckele dich bei Bedarf noch etwas zurecht.

Und wenn du soweit bist, dann schließe sanft deine Augen.

Atembeobachtung

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.

Lass deinen Atem für ein paar Moment ganz natürlich fließen.

Nimm wahr, wie dein Atem durch die Nase einströmt – und durch die Nase wieder ausströmt.

Ganz gleichmäßig und ruhig.

Dein Atem kommt und geht.

Affirmation

Wir wollen nun die Affirmation „Ich glaube an mich“ in unseren Atem fließen lassen.

Sag dir innerlich beim Einatmen „Ich glaube“ – und beim Ausatmen „an mich“

Ich glaube an mich.

Ich glaube an mich.

Ich glaube an mich.

Wähle nun deinen eigenen Atemrhythmus, der sich gut für dich anfühlt

Ich glaube an mich.

Ich glaube an mich.

Spüre die Affirmation in deinem Atem

Spüre die Affirmation in deinem Atem.

Spüre, wie sich durch deinen Atem die Affirmation tief in deinem Bewusstsein verankern kann.

MEIN KOSTENLOSES EBOOK
KÖRPERREISEN ZUM
VORLESEN

Ich glaube an mich.

Spüre deinen Atem, der wie eine Welle
kommt und geht.

Kommt und geht.

Lass dich von deinem Atem lenken.



Fühle in dein Herz

Beende nun diese Atemübung.

Und spüre einmal bewusst zu deinem
Herzen.

Wenn du magst, kannst du deine
Hände vor deinem Herzen falten. Die
Handflächen liegen aufeinander.

Fühle den Atem in deinem Herzraum.

Vielleicht kannst du wahrnehmen, wie
dein Atem deinen Herzraum öffnen und
weiten kann.

Spüre die Weite in deinem Herzen.

Und nun wiederhole erneut drei Mal die
Affirmation.

Ich glaube an mich.
Ich glaube an mich.
Ich glaube an mich.

Spüre den Worten nach.

Vielleicht kannst du ein leichtes
Pulsieren in deinen Händen fühlen.

Bedanke dich bei dir

Und nun bedanke dich bei dir selber.

Danke, dass ich an **MICH** glaube.

Danke, dass ich **MIR** die Zeit
genommen habe, um meinen Glauben
an mich selber zu spüren.

Und wenn du soweit bist, dann öffne
ganz sanft deine Augen.

Willkommen zurück in deinem Hier &
Jetzt!

Abonniere meinen **PODCAST** auf [YouTube](#), [Spotify](#) oder [Apple Podcast](#)

NAMASTÉ!

Ich hoffe, dass dir meine Meditation viel Freude schenkt.
Wenn du mich und meine Arbeit unterstützen möchtest,
dann empfehle meinen PODCAST «Traumreisen &
geführte Meditationen» gerne deinen Liebsten.
Außerdem würde ich mich riesig darüber freuen, wenn du
meinen Podcast abonnierst und ihm auf [YouTube](#), [Spotify](#),
oder [Apple Podcast](#) 5 Sterne und eine nette Bewertung
schenkst.

Vielen lieben Dank dafür!

Deine Gabriela

