

www.gabrielita.de

MEDITATION ZIELE VISUALISIEREN 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 Ziele visualisieren» 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



ZIELE VISUALISIEREN

In dieser Meditation wird die Technik der Visualisierung angewendet. Was genau heißt das? Die meditierende Person visualisiert vor ihrem inneren Auge ein Ziel, das sie in der Zukunft erreichen möchte. Anschließend stellt sie sich in ihrer Fantasie ganz detailverliebt vor, wie es aussehen und vor allem, wie es sich anfühlen würde, wenn sie ihr Ziel erreicht hat. Je nachdem wieviele und wie lange Pausen du beim Vorlesen machst, dauert die Meditation ca. 8 bis 15 Minuten.

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

MEDITATION ZIELE VISUALISIEREN

Formuliere dein Ziel

Bevor wir anfangen, würde ich dich bitten, dein Ziel zu formulieren, das du in der nahen oder fernen Zukunft erreichen möchtest.

Formuliere dein Ziel so, als ob es sich bereits erfüllt hat.

Also zum Beispiel, ich habe einen tollen Job und bin finanziell unabhängig.

Oder, ich habe so und so viele Kilos abgenommen und fühle mich gesund und fit.

Oder, ich bin erfolgreiche Buchautorin.

Formuliere nun für dich dein Ziel.

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

Nimm zuerst dein Äußeres wahr

Lenke deine Aufmerksamkeit zuerst auf die Unterlage, auf der du sitzt.

Wie fühlt sie sich an?

Ist sie eher hart oder weich?

Spüre bewusst in deine Körperstellen, die die Unterlage berühren.

Nimm die Kleidung auf deiner Haut wahr.

Wie fühlt sich die Kleidung an?

Spüre auch zu deinen Körperstellen, die nicht mit Kleidung bedeckt sind.

Vielleicht deine Hände und Arme.

Kannst du hier einen sanften Luftzug spüren?

Fühle in deinen Körper

Stell dir nun vor, wie du deinen Blick auf dein Inneres kehrst.

Nimm dir einen Moment, um in deinen Körper zu fühlen.

Nimm Kontakt zu dir selber auf.

Atembeobachtung

Lenke deine Aufmerksamkeit nun auf deinen Atem.

Atme durch die Nase ein – und durch die Nase wieder aus.

Lass deinen Atem ganz natürlich fließen.

Dein Atem kommt und geht. Ganz von allein.

MEIN KOSTENLOSES EBOOK
KÖRPERREISEN ZUM
VORLESEN

Du musst nichts tun. Nichts verändern.

Lass dich von deinem Atem lenken.

Dein Atem kann dich in den Moment führen.

Durch jeden Atemzug, darfst du immer mehr bei dir selber ankommen.

Verweile einen Moment in diesem Bild.



Visualisiere dein Ziel

Und nun erinnere dich an dein Ziel.

Sage im Stillen dein Ziel, das du in deiner Fantasie bereits erreicht hast.

Wiederhole es dreimal mit voller Hingabe.

Spüre nun bewusst zu deinem Herzen.

Du hast dein Ziel erreicht.
Wie fühlt es sich an?

Nimm die wunderbaren Gefühle wahr.
Und lass die Gefühle durch dein Herz strömen.

Das aufgeschlagene Buch

Stell dir nun vor, dass vor dir ein dickes Buch mit einem wunderschönen Einband liegt.

Ganz liebevoll streichelst du mit deinen Fingern über den Bucheinband.

Stell dir vor, dass das Buch dein Leben widerspiegelt.

Wenn du magst, kannst du dein Buch auf einer beliebigen Seite aufschlagen.

Du kannst sehen, wie die aufgeschlagene Seite mit einem neuen Kapitel beginnt.

Das Kapitel trägt den Titel deines Ziels.

Dein erreichtes Ziel steht in dem Buch geschrieben.

Du blätterst um und siehst ein wunderschönes Bild.

Auch das Bild im Buch symbolisiert dein Ziel, das du bereits erreicht hast.

Schau dir dieses wundervolle Bild ganz genau an.

Mit all seinen leuchtenden Farben und Nuancen.

Mit all seinen wunderbaren Details und Feinheiten.

Je genauer du hinschaust, desto mehr wunderbare Details und Feinheiten kannst du entdecken.

Du hast dein Ziel erreicht.

Sei ein Teil des Bilds

Stell dir nun vor, dass du in das Bild hineinspringst.

Stell es dir einfach nur vor.

Sei ein Teil deines Bilds.

Nimm all die wundervollen Gefühle wahr, die dein buntbemaltes Bild in dir erzeugt.

Und lass mit jeder Einatmung noch mehr Freude in dein Bild fließen.

Überschütte dein Bild mit ganz viel Dankbarkeit.

Dankbarkeit, dass du dein Ziel erreicht hast.

Spüre, wie stolz du auf dich selber bist, weil du dein Ziel erreicht hast. Du kannst so stolz auf dich sein!

Verweile noch einen Moment in diesem wunderbaren Gefühl.

Du hast dein Ziel erreicht.
Du hast dein Ziel erreicht.

Rückkehr

Es wird nun allmählich Zeit, zurückzukehren.
Zurück in dein Hier und Jetzt.

Atme tief durch die Nase ein und aus.
Tief ein und aus.

Visualisiere ein letztes Mal dein Ziel.

Voller Hingabe und Vertrauen.

Dass es sich erfüllen wird.

Und nimm wahr, wie nun mit jeder Ausatmung dein Ziel vor deinem inneren Auge immer mehr schwindet. Immer mehr und mehr.

Wenn du magst, kannst du zum
Abschied deinem Ziel zulächeln.

Spüre das Lächeln in dir.
Dieses wunderbare Lächeln, das dein
Ziel in dir erzeugt.

Und wenn du möchtest, dann nimm
dieses wundervolle Lächeln nun mit in
dein Hier und Jetzt.

Atme drei Mal tief ein und aus.

Und öffne mit der nächsten Einatmung
sanft deine Augen.

Willkommen zurück

Willkommen zurück!
Schön, dass du wieder da bist.

Wenn du Lust hast, kannst du dir jetzt
gleich Papier und einen Stift schnappen
und dein Ziel aufschreiben – oder gar
das Bild malen, das du während der
Meditation gesehen und gefühlt hast.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen
ganz viel Erfolg beim Umsetzen deines
Ziels.
Du schaffst es!

Hab Vertrauen in dich.

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

