

Glück&meditation

Glückswoche Tag 3



Lies dir die Visualisierung ganz durch, bevor du anfängst, denn während der Meditation solltest du die Augen geschlossen halten. Wenn du magst, kannst du dich beim Vorlesen des Textes auch aufnehmen und das Ganze während der Meditation abspielen. Vielleicht möchtest du eine Kerze oder Räucherwerk anzünden, um dich in die richtige Stimmung zu versetzen. Nimm dann aufrecht und im Schneidersitz auf einem Kissen Platz oder setz dich auf einen Stuhl, die Füße auf dem Boden. Wenn dies keine Optionen für dich sind, kannst du dich auch hinlegen oder dir eine Position suchen, die für dich bequem ist – aber nicht einschlafen!

Sobald du es bequem hast, schließe die Augen und lass deine Atmung langsam und gleichmäßig werden. Konzentriere dich eine Weile lang nur auf deinen Atem – ein und aus, ein und aus.

Wenn du bereit bist, stell dir vor, wie du morgens voller Energie und Vorfreude auf den anstehenden Tag aufwachst. Du ziehst die Vorhänge auf, und draußen ist genau das Wetter, das du dir wünschst – egal, ob das strahlender Sonnenschein oder gemütlicher Nieselregen ist.

Stell dir jetzt vor, wie dein Tag verläuft. Wann immer Glück eine Rolle spielen könnte, tritt das bestmögliche Ergebnis ein. Dein Bus kommt gleichzeitig mit dir an der Bushaltestelle an, du bekommst einen Sitzplatz im Zug, du triffst deine Vorgesetzten an der Kaffeemaschine und kannst ihnen von deinem neuen Projekt erzählen – sie finden es natürlich großartig. In der Mittagspause gehst du beschwingt nach draußen und triffst zufällig einen deiner Lieblingsmenschen, und der Blumenladen um die Ecke verkauft deine Lieblingsblumen zum halben Preis. Der beste Tisch in einem hippen Café wird gerade frei, als du zur Tür hereinkommst, du musst nirgends lange anstehen, und es fühlt sich an, als würde das Universum alles, was du tust, unterstützen und zelebrieren.

Konzentriere dich darauf, wie gut es sich anfühlt, diese kleinen Dinge und Erfolge zu genießen und wertzuschätzen. Spürst du, wie sie sich aufsummieren und dir Energie und Freude schenken?

Halte dieses Gefühl fest und bewahre es tief in dir auf, sodass du es eine Weile bei dir tragen kannst. Wenn du bereit bist, öffne deine Augen wieder, puste Kerzen und Räucherstäbchen aus, falls du welche angezündet hast, und begegne deinem Tag mit der Energie eines Menschen, der weiß, dass er das Glück auf seiner Seite hat.