TUDIRGUT -Tipps / Diesmal: Meditation

1. Einfach beginnen

Am besten fängst du mit nur 5 Minuten täglich an - immer zur gleichen Zeit.
Es reicht wenn du dich einfach hinsetzt und nichts tust – so findest du zu deiner Routine

2. Dein Platz

Richte dir einen ruhigen, fixen Platz ein, dein Kraftort an dem du dich wohl fühlst – an dem du ungestört bist - egal zu welcher Tageszeit-
Du brauchst keinen Lotussitz, kein Meditations-Kissen. Wichtig ist, das du bequem sitzt.

3. Haltung

Es ist egal ob du am Boden sitzt oder auf einem Sessel – finde eine aufrechte Position – achte auf eine gerade Wirbelsäule, sodass dein Atem und deine Energie gut fließen können

4. Halte durch

Begrüße deine Gedanken, die dich von der Atmung ablenken, freundlich und nett und lass sie wie Wolken weiterziehen, indem du dich wieder auf deine Atmung konzentrierst.

5. Fokus finden

Achte auf deine Atmung – tief durch die Nase ein – und langsam durch den Mund aus – finde immer wieder zu deiner Atmung zurück, auch wenn deine Gedanken dich ablenken. So findest du Ruhe im Kopf.

6. Positive Wirkung

Schon nach einigen Tagen wirst du merken, wie du gelassener, konzentrierter und fokussierter durch deine regelmäßigen Meditation wirst. Sie fördert deine Konzentration, dein Bewusstsein und deine Gelassenheit.

www.tudirgut.wien

Mediationen Dienstag, Mittwoch und Freitags im TuDirGut