

## Meditation: Was ist meine Lebensvision?

Seine Lebensvision zu spüren bedeutet, den tiefsten Wunsch seiner Seele zu kennen. Dieses innere Wissen formt deine Haltung zum Leben und wirkt wie ein innerer Anker, der dir Halt und Orientierung gibt. Die folgende Meditation kann dich dabei unterstützen, dein tiefstes Bedürfnis zu spüren. Es kann eine Zeit lang dauern, bis sich Klarheit darüber in dir herauskristallisiert hat. Gebe dir und deiner Seele Zeit und Raum! Wisse, dass die Antwort auf jede Herzensfrage stets schon in dir ist und wiederhole diese Meditation einfach von Zeit zu Zeit.

- Setze dich in entspannter aufrechter Haltung hin, lasse dein Körpergewicht über die Stuhlbeine in den Boden fließen. Der Kopf schwebt dabei leicht nach oben. Wenn du möchtest, schließe deine Augen.
- Nehme einige tiefe Atemzüge.
- Lege eine Hand liebevoll auf deine Herzgegend und nehme so Kontakt mit deiner Seele auf. Bleibe ein paar Atemzüge dabei.
- Spreche und fühle dann innerlich: "Ich danke für Klarheit über mein tiefstes Seelenbedürfnis."
- Schenke dir ein inneres Lächeln und nehme einfach nur wahr.
- Lasse aufkommende Gedanken weiter ziehen und atme ruhig weiter.
- Wenn eine Antwort in dir fühlbar wird, lass diese wirken und genieße sie.
- Wenn du keine klar Antwort in dir wahrnimmst, wiederhole einfach deine Frage und lasse diese in dir wirken. Freue dich darauf, dass sich die Klarheit in dir formen wird. Alles hat Zeit, nichts eilt.
- Komme nun mit deiner Aufmerksamkeit wieder im Raum an, indem du deine Augen öffnest und dich umsiehst.
- Spüre zum Abschluss, wie deine Fußsohlen entspannt auf dem Boden aufliegen.