



20 TAGE MEDITATIONS-CHALLENGE

ENTSPANNT DURCH DIE
VORWEIHNACHTSZEIT

04
⌚
😊

05
⌚
😊

06
⌚
😊

07
⌚
😊

08
⌚
😊

⌚ Zeitpunkt, Dauer 😊 Stimmung, Effekt

09
⌚
😊

10
⌚
😊

11
⌚
😊

12
⌚
😊

13
⌚
😊

14
⌚
😊

15
⌚
😊

16
⌚
😊

17
⌚
😊

18
⌚
😊

19
⌚
😊

20
⌚
😊

21
⌚
😊

22
⌚
😊

23
⌚
😊

24
⌚
😊




"DU SOLLTEST JEDEN TAG 20 MINUTEN MEDITIEREN. AUßER DU HAST KEINE ZEIT. DANN SOLLTEST DU EINE STUNDE MEDITIEREN." (ZEN WEISHEIT)





MEDITATIONS-CHALLENGE



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

POSITIVE EFFEKTE: ENTSPANNUNG | BESSER FOKUSSIEREN | NEGATIVE GEDANKEN UND STRESS LOSWERDEN

1. Such dir eine Uhrzeit raus, plane deine Meditation fest ein
Morgens oder abends sind gute Zeitfenster, nicht direkt nach dem Essen
2. Such dir einen gemütlichen, ruhigen Platz
Am besten sitzend, vielleicht auf den Boden auf einem Kissen - Handy aus
3. Aufrechter Sitz (gerade Wirbelsäule), Handflächen zeigen zur Decke, nicht verkrampfen, Schultern entspannen, Schulterblätter zusammen, Brustkorb öffnen
4. Atme bewusst tief ein in den Bauch und wieder aus.
5. Geführte Meditation oder für gesetzten Zeitraum (evt. Wecker stellen) auf
Die Atmung konzentrieren.
6. Versuche mit der Aufmerksamkeit bei deiner Atmung zu bleiben.
Wenn Gedanken kommen, bringe deine Aufmerksamkeit zurück zur Atmung.
7. Lass die Gedanken ziehen wie Wolken
8. Beobachte deine Gedanken, langsam lösen, spüre nach
9. notiere deine Beobachtungen
10. Lächeln 😊





MEDITATIONS-CHALLENGE



LINK LISTE & APPS

POSITIVE EFFEKTE: ENTSPANNUNG | BESSER FOKUSSIEREN | NEGATIVE GEDANKEN UND STRESS LOSWERDEN

Tag 1

5 bis 10 Minuten sitzen und auf den Atem konzentrieren

Tag 2

Geführte Anfänger Meditation, May Morrison, 10 Min: <https://youtu.be/ockCQMt9kMO>

Tag 3

7 Mind App: Grundlagen – Ankommen (<https://youtu.be/lwN6mpAsm00>)

Tag 4

7 Mind App: Grundlagen - Bewusst anwesend sein

Tag 5

Youtube: Meditation für Anfänger, männliche Stimme, 10 Min:
<https://youtu.be/o61gT0xukfM>

Tag 6

Youtube: Voller Vertrauen in die Zukunft schauen, 16 Min:
<https://youtu.be/vEAYWpqDJFo>

Tag 7

Youtube: Meditation für mentale Stärke und erhöhtes Bewusstsein, 20 Min:
<https://youtu.be/HEi77vxMHY0>

Tag 8

Youtube: Innere Ruhe, 25 Min: <https://youtu.be/ZQLOWU-DdNY>

Tag 9

Youtube: 7 Mind Meditation zum Einschlafen, 8 Min: <https://youtu.be/9IV7y2FwzOA>

Tag 10

10 Min (Timer stellen) und die Atmung beobachten, eventuell mit Hintergrundmusik



Bis Weihnachten - weiter im eigenen Flow!



Youtube
Playlist



7 Mind App
Kostenloser Starter Account



Spotify
Playlist