How to meditate.

WORKBOOK

Lerne die achtsame Atemmeditation

MEDITATIONS- &
ACHTSAMKEITSCOACHIN

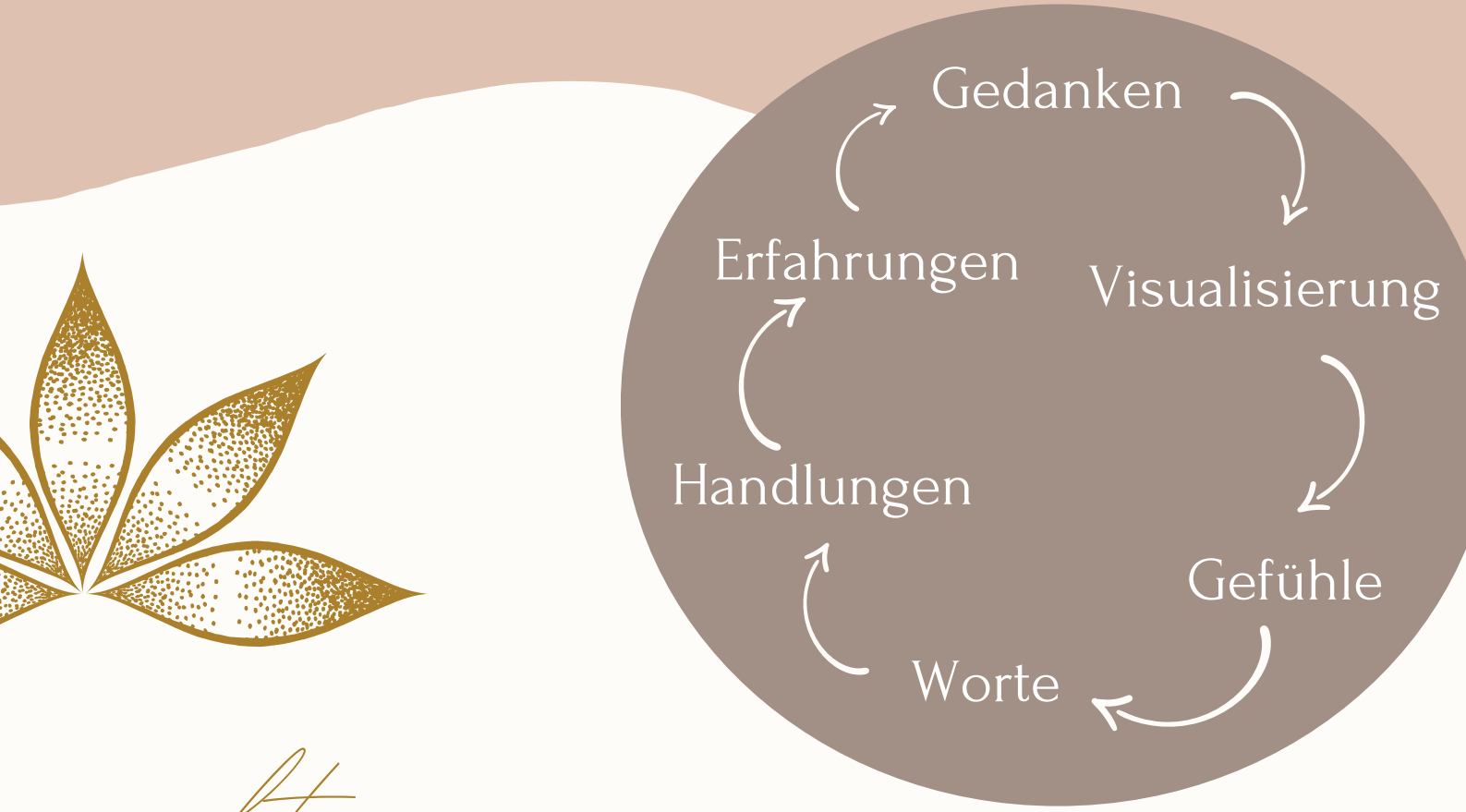
Jenna Feldheim

www.jennafeldheim.com

jennasouljourney

Buddha

"Wir sind, was wir denken.
Alles was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt."



achtsame

ATEMMEDITATION

ist die Entwicklung von geistiger Klarheit, Bewusstheit und Authentizität.
Wir lernen aus Gedankenkarussells auszusteigen und achtsam mit unseren Gedanken, Worten und Taten umzugehen.
Mit regelmäßiger Praxis wirkt das Meditieren stressreduzierend auf unseren Körper. Wir lernen unsere Gedanken bewusst zu steuern. Wir erlangen das Bewusstsein darüber, welchen Gedanken wir folgen wollen und welche wir ziehen lassen möchten.

Bedeutung der

ATEMMEDITATION

KLARHEIT

Bei der Atemmeditation konzentrieren wir uns lediglich auf unsere Atmung und versuchen aufkommenden Gedanken nicht zu folgen. Durch diese Art von Meditation lernen wir bei regelmäßiger Praxis, wieder im Kontakt zu sein, mit dem was ist.

BEWUSSTSEIN

Das Bewusstsein im gegenwärtigen Moment zu erlangen, kann uns in den alltäglichen Lebenssituationen helfen und Stress reduzieren. Wir lernen uns wieder in uns einzufinden und unsere Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen, um unser authentisches Ich leben zu können.

Außerdem lernen wir dadurch, in Mitten all der Dinge zu sein, die uns umgeben. Wir lernen Situationen und Erlebnisse anzunehmen, wie sie sind und mit ihnen achtsam umzugehen, ohne uns in ihnen zu verlieren.

KONZENTRATION

Wir lernen die Konzentration auf unsere Atmung zu richten. Unsere Atmung ist unser Anker. Dieser Anker kann uns vor allem in herausfordernden Alltagssituationen immer wieder in den bewussten Moment zurückholen. Unsere Atmung haben wir immer dabei.

Wenn wir außerdem das Gefühl haben, uns in unserem Leben schwer auf etwas konzentrieren zu können oder uns immer wieder schnell ablenken lassen, dann ist die achtsame Atemmeditation ein tolles Trainingstool. Es ist quasi Sport für unseren Geist.

FOKUS

Die Atemmeditation lehrt uns, uns zu fokussieren. Das lernen wir, indem wir den Fokus auf unsere Atmung legen.

How to do...

ATEMMEDITATION

Ich erkläre dir nun ein paar Dinge, auf die du bei der Atemmeditation achten solltest.

Damit du wirklich regelmäßig praktizierst, empfehle ich dir im Vorfeld zu überlegen, wann am Tag du dir "Me-Time" einräumst. Eine achtsame Routine für dich zu schaffen, wird dir helfen, die Regelmäßigkeit der Praxis beizubehalten. Je gemütlicher du sie dir gestaltest, umso mehr wirst du dich darauf freuen und um so schneller wird sich deine neue Routine in dein Leben integrieren.
Ich habe für dich auf der letzten Seite ein paar Anregungen zusammengefasst, sei aber auch dort ganz kreativ und höre auf dein Bauchgefühl.

How to do...

ATEMMEDITATION

- Der Atem ist dein Anker in der Meditation.
  Es geht nicht darum, eine künstliche Atmung zu erzeugen.
  Die Meditation dient nicht als Atemübung.

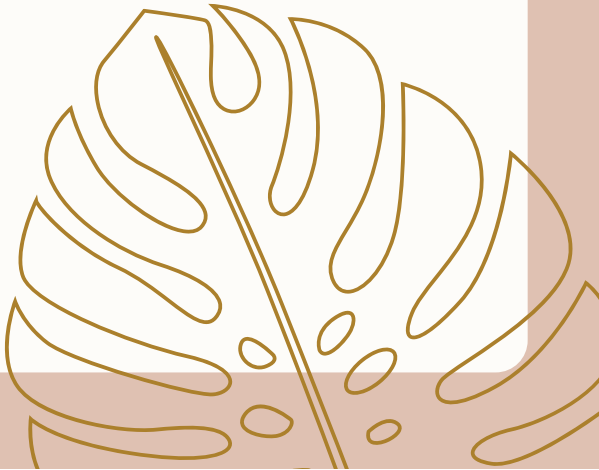
- Lass deinen Atem sein, wie er ist. Auch wenn er ganz zart ist, vertiefe ihn nicht. Es darf alles sein, wie es ist!

- Wichtig ist eine aufrechte Sitzhaltung, die du ganz natürlich durch ein nach vorne gekipptes Becken erzeugst. Dazu setzt du dich auf deinen Stuhl, Kissen oder Bänkchen etwas weiter vorne hin und nicht direkt mittig darauf.

- Schaffe dir eine ruhige, ungestörte Atmosphäre und schließe deine Augen.

- Versuche täglich zu meditieren, denn nur bei regelmäßiger Praxis wird die Meditation ihre Wirkung in deinem Körper und Geist entfalten können.

- Wenn du noch tiefer in das Thema Meditation und Persönlichkeitsentwicklung einsteigen willst, dann lass uns aus diesem Kurztrip einen intensiven Roadtrip durch deine innere Welt machen.
  Schau dir gerne meine Angebote auf meiner Website an.



achtsame Routinen

Deine Morgenroutine

Ideen für deine Routine:

Starte mit einem Glas Zitronenwasser in deinen Tag.

Nimm dir Zeit für eine Meditation.

Erwecke deinen Körper mit Bewegung, wie achtsames Yoga, Laufen oder Ähnliches.

Lese ein paar inspiriende Zeilen aus einem guten Buch zu deinem Frühstück.

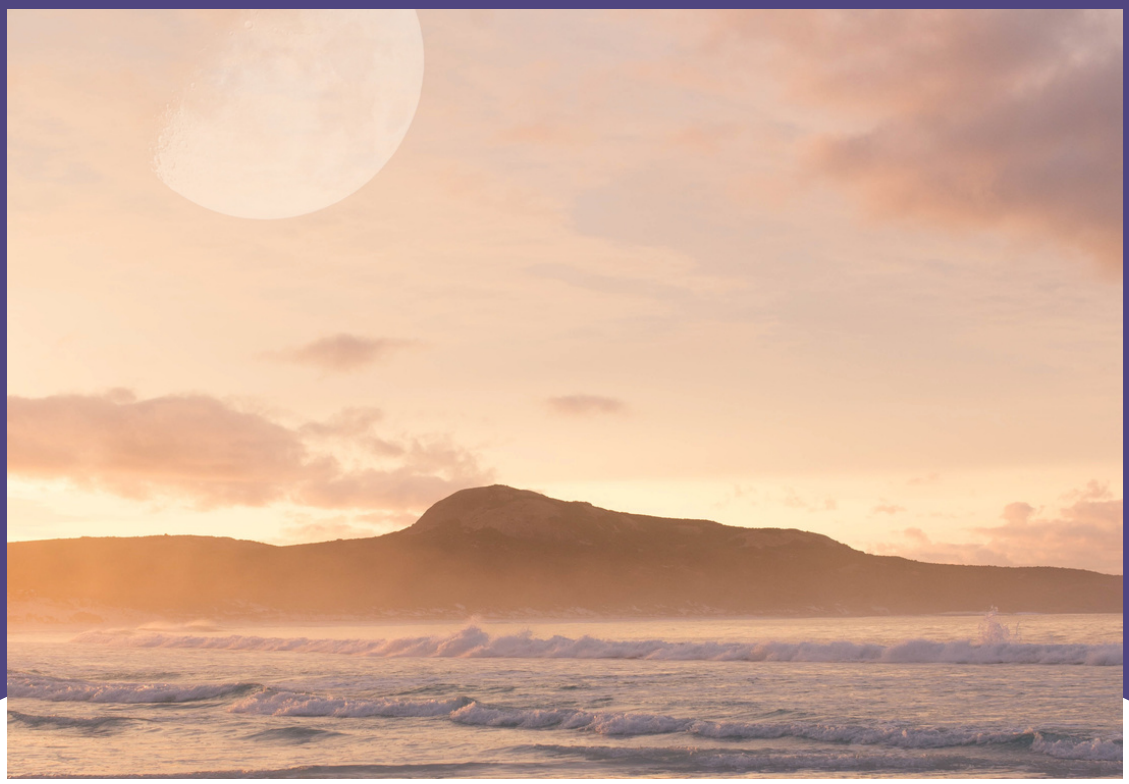
Schreibe deine Gedanken in dein Journal, z.B. wofür du heute dankbar bist.

Sei kreativ und finde für dich heraus, was dir gut tut.

Du kannst dir deine Routinen auch zu anderen Tageszeiten gestalten.
Ich bevorzuge den Morgen besonders intensiv zu nutzen, da es mir eine gute Energie für meinen Tag gibt.

Moonguide

MONDPHASEN



Leben mit dem Mondzyklus

Der Mond

beeinflusst nicht nur unsere Weltmeere,
sondern auch unseren Körper.

ENERGIEMANAGEMENT MIT DEN MONDPHASEN:

NEUMOND/ DUNKELMOND

- Loslassen des vorherigen Zyklus
- Ruhe & Neuausrichtung
- Planung für den kommenden Monat

ZUNEHMENDER MOND

- zunehmende Energie 👉 in die Umsetzung kommen
- Aufgaben/ Ziele abarbeiten
- Zeit für Präsenz/ in die Sichtbarkeit kommen

VOLLMOND

- volle Power 👉 Zeit für Beleuchtung
- Reflexion der Planung & Stand der Ziele
- Reflexion persönlicher Themen des Monats

ABNEHMENDER MOND

- abnehmende Energie 👉 langsam zur Ruhe kommen
- Loslassen, was nicht dienlich ist
- Zeit, um ins Empfangen zu kommen

Neumond

SELBSTREFLEXION

Neumondthema:

In welchem Lebensbereich betrifft mich dieses Thema?

Wie werde ich es für mich im kommenden Zyklus bearbeiten?

Welchen Rat haben die Karten für mich?

Was sind meine Ziele für den kommenden Mondzyklus?

-
-
-
-
-

Vollmond
SELBSTREFLEXION

Vollmondthema:

Welche Lebensthemen darf ich mir genauer anschauen?

Wie ist der Stand meiner Ziele? Welche Erkenntnisse haben ich aus den letzten 2 Wochen erhalten?

Welchen Rat haben die Karten für mich?

Was darf ich loslassen oder überdenken?

-
-
-

Tools für Mondrituale

Meine liebsten Begleiter

als Anregung für dich und für deine eigenen Mondrituale.

- Tarotkartenset
- Kerzen
- Palo Santo Räucherholz
- Lieblingstee
- Journal
- Entspannungsmusik
- Meditationskissen
- Mondkalender

✓ Vorbereitung

- [ ] Habe deinen Mondkalender stets im Blick, um keinen Vollmond oder Neumond zu verpassen.
- [ ] Plane dir Vollmond- und Neumondabende als Me-Time ein
- [ ] Informiere dich vorher auf Astroseiten, welches Thema der Mond im jeweiligen Monat mit sich bringt
- [ ] Schaffe dir eine entspannte und gemütliche Atmosphäre für dein Mondritual