

# Mentale Vorbereitung



# Ein-Minuten Meditation



Einatmen – Kraft und Frische strömt ein  
Ausatmen – alle Hektik und Stress strömt aus  
Einatmen – Liebe strömt ein  
Ausatmen – Hass und Neid strömt aus...  
Einatmen – Erfolg  
Ausatmen – Misserfolg  
Einatmen – Reichtum und Wohlstand  
Ausatmen – Mangel und Begrenzung  
Einatmen – Lebensfreude  
Ausatmen – jegliche Lebensangst  
Einatmen – Energie und Tatkraft (und natürlich  
wieder ausatmen)

Sie können die Begriffe/Gefühle beliebig  
wiederholen oder durch andere  
Begriffe/Gefühle ersetzen.

