

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. In den nächsten Minuten kannst du einfach mal die Ruhe in dir genießen. Schließe einfach deine Augen, atme noch einmal ganz bewusst tief ein... und wieder aus...

Und spüre jetzt mal in die vielen kleinen Muskeln in deinem Gesicht hinein. Und schau mal, welche Muskeln dort vielleicht noch nicht ganz entspannt sind, wo du noch ein bisschen loslassen kannst. Mit dem nächsten Ausatmen entspanne deine Gesichtsmuskulatur noch ein bisschen mehr, lass noch ein bisschen mehr los.

Gerade im Gesicht ist es so angenehm, einfach mal loszulassen und sich vollkommen zu entspannen. Vollkommen die Ruhe zu genießen.

Und nun fühle mal, wie sich ein ganz sanftes Lächeln in deinem Gesicht anfühlen würde. Du brauchst dazu deine Muskeln nur ganz ganz sanft bewegen, und du kannst dabei einfach so weiter entspannt sein und dich vielleicht dabei sogar noch ein bisschen mehr entspannen.

Dieses ganz ganz sanfte Lächeln spürst du nun vor allem in deinem Inneren. Ich weiss, es fühlt sich gut an, einfach mal so entspannt innerlich lächeln zu können. Und genieße dieses innere Lächeln nun mal für einige Momente lang, ganz für dich.

*(10 Sekunden Pause)*

Und während du nun so sanft innerlich lächelst, denke jetzt bitte mal an die vielen Menschen, denen du im Laufe der nächsten Tage ganz sicher begegnen wirst. Einige dieser Menschen kennst du, andere sind noch unbekannte Fremde für dich. Und nun stell dir einmal vor, du wirst in dieser Woche jedem Menschen, dem du begegnest, egal ob du ihn kennst oder nicht, mit diesem inneren sanften Lächeln beschenken.

Und wenn du möchtest, kannst du dein Lächeln diesen Menschen natürlich auch etwas deutlicher zeigen. Und ich kann dir versichern, all diese Menschen, denen du begegnen wirst, werden dein Lächeln spüren... und es wird etwas in ihnen auslösen.

Und vielleicht wird dein sanftes Lächeln sie so angenehm berühren, dass sie für einen Moment lang ihre Sorgen vergessen können. Und vielleicht wird dein sanftes Lächeln diese anderen Menschen so angenehm berühren, dass sie dieses Lächeln auch in sich

spüren... und dass sie dieses Lächeln auch weitergeben an die Menschen, denen sie begegnen.

Und so weißt du, dass dein Lächeln in dieser Woche weite Kreise ziehen wird. Es wird Menschen berühren, die wiederum andere Menschen berühren, die wiederum andere Menschen berühren.

Und achte mal darauf, vielleicht bekommst du auch ein sanftes Lächeln von anderen Menschen geschenkt. Und vielleicht, wer weiß das schon so genau, ist dann dieses Lächeln ein Echo von deinem angenehm sanft entspannten Lächeln, dass du den Menschen in deinem Umkreis zuvor gegeben hast.

Spüre einmal hinein in dieses Gefühl... solange du möchtest...

Und ich weiß, du wirst eine großartige Woche mit ganz viel Lächeln erleben!

Und meditiere nun noch so lange weiter, wie DU es richtig findest.