

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation. Schließe jetzt deine Augen und erlaube dir, dich in den nächsten Minuten konzentriert und wach ganz auf diese Meditation einzulassen.

Alle Sorgen, alle Probleme und störenden Gedanken kannst du jetzt einfach mal für ein paar Minuten beiseitelegen. Verstärke diesen Wunsch, indem du ganz bewusst mit dem nächsten Ausatmen einfach mal alles loslässt, was dich gerade noch bedrückt... und dich von einer perfekten Konzentration abhalten könnte.

Einfach ausatmen... einfach loslassen... So ist es gut.

Konzentriere dich nun bitte einmal auf die wärmende und liebevolle Kraft in deinem Herzen. Bring dein Herz zum Erklingen... fühl mal hinein... und spüre, wie viel Kraft und Liebe in deinem Herzen sind.

Dein Herz erschafft das größte Magnetfeld in deinem Körper, 5000-mal stärker als dein Gehirn. Fühl jetzt mal hinein, wie stark dieses Magnetfeld in deinem Herzen ist...

Und stell dir jetzt einmal vor, wie dieses kraftvolle Feld jede Zelle in deinem Körper mit Energie versorgt. Wie es jede Zelle in deinem Körper harmonisiert... und in Einklang bringt.

Dein Herz strahlt zu deinen Zehenspitzen und Füßen... in deine Beine... dein Gesäß und deinen Bauch... und in deinen Oberkörper... in deine Hände und Arme ... in die Schultern... in deinen Hals und deinen Kopf.

Und jede Zelle in deinem Körper wird perfekt mit Energie versorgt. Und jede Zelle in deinem Körper schwingt sich ein auf eine ganzheitliche Harmonie, auf den Gesang deines Herzens.

Spüre mal hinein in diesen Einklang, in diese wunderbare Harmonie... in jeder Zelle deines Körpers.

Und wenn an einer Stelle in deinem Körper vielleicht gerade etwas mehr Energie benötigt wird, vielleicht um dort deine Selbstheilungskräfte noch weiter zu verstärken... dann stell dir einfach vor, wie dein Herz genau weiß, was diese Zellen in deinem Körper benötigen... und sende ganz einfach diese Energie von deinem Herzen durch das

natürliche Magnetfeld in diese Zellen hinein. Und stell dir einfach vor, wie dein Herz alles harmonisiert und alles in Einklang bringt...

So, dass dein Körper optimal mit allem versorgt ist und optimal funktionieren kann. Und das fühlt sich gut an, wenn du deinem Herzen vertrauen kannst. Weil es sich so gut um alles kümmert und deinen Körper gut versorgt.

Und versuche jetzt mal, alle deine Körperzellen *gleichzeitig* zu spüren... wie sie in perfekter Harmonie miteinander schwingen und kommunizieren... wie sie sich einfach wohlfühlen... in deinem ganzen Körper...

Genieße jetzt einfach mal diese Harmonie deiner Körperzellen. Fühle, wie dein Herz mit seiner Liebe alle Körperzellen in diesem perfekten harmonischen Gleichklang hält...

Spüre hinein in dieses Gefühl der Harmonie in deinem ganzen Körper... solange du möchtest... Und meditiere nun noch so lange weiter, wie DU es gut und richtig findest.