

Herzlich willkommen bei der Montagsmeditation! Nachdem du deine Augen geschlossen hast, lass jetzt einfach mal los von all deinen Belastungen... von Sorgen und Problemen...

Die sind jetzt im Moment gar nicht so wichtig... Jetzt in diesem Moment bist nur du wichtig... Und dieser Augenblick, den du jetzt ganz einfach genießen kannst... Gönn dir jetzt ruhig mal diesen Genuss des Augenblicks...

Und dieser Augenblick ist unglaublich kostbar und wertvoll... und in jedem Augenblick, in jeder Sekunde deines Lebens werden in deinem Körper Millionen von neuen, frischen Zellen geboren. Versuche einfach mal, dir das vorzustellen...

***(5-10 Sekunden Pause)***

Diese Millionen von Zellen entstehen, um deinen Körper immer weiter und weiter zu versorgen... um dir dieses Leben zu ermöglichen. Und vielleicht kannst du heute mal dankbar dafür sein, dass diese Millionen von neuen Zellen in jedem Augenblick deines Lebens gebildet werden... und dass sie genau wissen, welche so unterschiedlichen Funktionen sie in deinem Körper zu erledigen haben.

Begrüße diese Millionen von neuen Zellen doch jetzt mal mit einem inneren Lächeln. Empfange sie mit Freundlichkeit... mit Dankbarkeit... So, wie du vielleicht gute Freunde begrüßen würdest... Probiere dies mal für einige Momente...

***(5-10 Sekunden Pause)***

Und vielleicht möchtest du deinen neuen Zellen auch eine Botschaft mitgeben...? Vielleicht hast du einen besonderen Wunsch an sie... vielleicht gibt es etwas, das sie in Zukunft in deinem Körper noch besser für dich erfüllen können...?

Deine Zellen übernehmen gerne alles, was notwendig und wichtig ist, damit du glücklich und erfüllt leben kannst. Sie tun dies gerne für dich und freuen sich, dir Gutes tun zu können... Vielleicht freust du dich ja genauso über ihre hingebungsvolle Arbeit... und beschenkst sie mit deinem inneren Lächeln und deiner tiefen Dankbarkeit...

Und du kannst dieses Gefühl jetzt in deinem ganzen Körper spüren. Überall gleichzeitig kannst du deine neuen Zellen mit einem inneren Lächeln beschenken... und mit deiner Dankbarkeit beschenken...

Spüre doch einfach mal in deinen Körper hinein... und sage deinen neuen, frischen Zellen innerlich „Danke“... und schenke ihnen dein Lächeln...

Und fühl da mal hinein... vielleicht spürst du, wie dir deine neuen Zellen ebenfalls ein Lächeln zurückschenken... und dich mit tiefer innerer Zufriedenheit und tiefer innerer Freude erfüllen...

*(5-10 Sekunden Pause)*

Und immer, wenn du dich später an diese Erfahrung erinnerst, kannst du in Zukunft dieses Gefühl immer wieder in dir erleben... immer wieder... und wenn du möchtest, in jedem Augenblick deines Lebens...

Genieße diesen Augenblick der inneren Dankbarkeit und der inneren Freude jetzt so lange, wie DU es gut und richtig findest.