



Meditation:

## Erforsche Deine Emotion

### Hinweise zur Anwendung:

Gefühle verschwinden nicht, wenn wir sie verdrängen. Sie gären in uns weiter und können uns sogar krank machen. Wer diese Meditation ausprobiert wird feststellen, dass Emotionen, wenn wir sie annehmen, nicht selten ein Geschenk oder Botschaft für uns bereithalten. Gelingt es uns, tief genug in das Gefühl einzutauchen, wird es sich auflösen und eine friedliche Stille hinterlassen.

#### *Körperhaltung bei der Meditation:*

Wenn Du in Sachen Meditation ungeübt bist, ist Dir vielleicht der klassische Lotussitz zu unbequem. Du kannst die Meditation genauso gut im Sitzen auf einem gewöhnlichen Stuhl durchführen. Beachte dabei, dass Deine Füße flach auf dem Boden stehen und Dein Rücken gerade ist.

#### *Ruhiger Raum:*

Stelle sicher, dass Du während der Meditation nicht gestört wirst. Am besten stellst Du Dein Handy aus und kündigst ggf. allen Familienmitgliedern/WG-Bewohner etc. an, dass Du die nächste halbe Stunde auf keinen Fall gestört werden willst.

#### *Wiederholung:*

Du kannst diese Meditation jederzeit wiederholen,

- wenn das Gefühl sich noch nicht vollständig aufgelöst hat,
- Du Deine Emotion nicht verstanden hast
- oder wenn sich andere Gefühle einstellen.

