

Susanne Leibinnes

PRÜFUNGSERFOLG

mit Klangmeditationen



ARBEITSBLATT

2. Meditation Freude und Vorfreude



PRÜFUNGSERFOLG mit Klangmeditation

ARBEITSBLATT – 2. Meditation – Freude und Vorfreude

2. Meditation

«DER ATEM – MEIN BESTER FREUND»

Thema: Zuversicht

Spüre wie dein Atem fließt. Er ist immer bei dir. Er ist immer für dich da.
Er zeigt dir genau WIE ES DIR GEHT.

*Atmest du schnell und flach – bist du meist hektisch und nervös.
Atmest du ruhig und tief in den Bauch – fühlst du dich relaxed und entspannt.*

Mit positiven Affirmationen (Botschaften) kannst du dich in eine gute und zuversichtliche Stimmung bringen. Das ist besonders wichtig bei deiner Prüfungsvorbereitung und während deiner Prüfung. Um Affirmationen und die positive Botschaft für dich erfolgreich zu nutzen, ist es wichtig, dass du dich in eine freudvolle Stimmung versetzt.

Frage dich:

- Worüber freue ich mich?
- Was habe ich schon erreicht?
- Worauf bin ich stolz?
- Worauf freue ich mich in der Zukunft? Also worauf empfinde ich Vorfreude?

Hier ist Raum für deine Freude und Vorfreude

MEISTERTIPP

Achte darauf, dass du, während du dir die Botschaften sagst,
in einer fröhlichen und dankbaren Stimmung bist.