

Susanne Leibinnes

PRÜFUNGSERFOLG

mit Klangmeditationen



ARBEITSBLATT

2. Meditation
Dankbarkeit



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 dankbare Stimmung versetzt.

Frage dich:

- Wofür bin ich dankbar?
- Wem könnte ich mal wieder danke sagen?
- Für welche nichtmateriellen Dinge bin ich dankbar?
- Wofür könnte ich meinem Geist und Körper dankbar sein?

Hier ist Raum für deine Dankbarkeit
