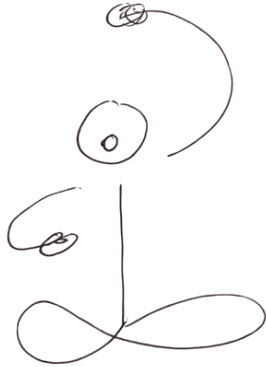




SPRENGE DEINE GELDLIMITS



Diese kleine Übung unterstützt Dich angestaute Wut und andere Emotionen rund um deine Gelderfahrungen zu lösen. Du brauchst nicht mehr als 3 Minuten, um wirklich schon kraftvolle Effekte zu spüren.

Bevor Du startest, halte noch mal kurz inne und werde Dir bewusst, durch was Du dich **die nächsten 3 Minuten** durch arbeiten möchtest. Was macht Dich gerade unsicher, wütend? Oder wo steckst Du fest?

HALTUNG: Für diese Meditation setze dich in eine aufrechte, meditative Haltung. Schließe deine Augen.

HÄNDE: Mach Fäuste. Lege alle Finger um deinen Daumen herum, so dass er in der Mitte der Faust eingeschlossen ist.

ATMUNG: Forme ein O mit deinem Mund und Atme energisch und kraftvoll ein und aus.

BEWEGUNG: Beginne deine Arme über deinen Kopf nach hinten zu schwingen. Bring Atmung und Bewegung in Einklang.

AM ENDE: Verschränke deine Finger ineinander und strecke deine Arme über deinem Kopf aus. Deine Handflächen zeigen nach oben. Atme tief durch den O-Mund ein. Stell dir vor, dass du von weißem, heilenden Licht umgeben bist. Atme durch den O Mund aus. (Wiederhole das 3x)

Denke während der Meditation ganz bewusst an all das was dich ärgerlich und wütend macht

DAUER: 3 Minuten ☺ am besten für die nächsten 40 Tage!



Lass mich wissen, ob Dir diese Übung geholfen hat. Schreibe mir gerne eine Nachricht auf [Instagram](https://www.instagram.com/franziskazimmermann_).



[franziskazimmermann_](https://www.instagram.com/franziskazimmermann_)