

## 5-Minuten-Meditation für innere Ordnung

Diese Meditation unterstützt dabei, sich täglich aufs Neue innerlich zu sortieren und zu klären. Ich empfehle diese Meditation morgens, mittags und abends durchzuführen – es genügen wenige Minuten für eine ordnende und zentrierende Wirkung. So können wir immer wieder zur Ruhe finden und den Blick nach vorne richten, anstatt in Vergangenenem oder Sorgenvollem hängen zu bleiben. – Wir leben stattdessen voller Vertrauen im Moment.

- In entspannter, aufrechter Haltung hinsetzen, Augen schließen
- Einige bewusste Atemzüge nehmen
- Langes Ausatmen, innerlich dabei fühlen:  
“Ich lasse die vergangene Nacht los und ziehen.” (morgens)  
“Ich lasse den bisherigen Tag los und ziehen.” (mittags und abends)
- Etwas verweilen, bewusst atmen und Affirmation wiederholen
- Augen wieder öffnen und den Raum um sich wahrnehmen
- Innerlich fühlen:  
“Danke für innere Ordnung und Klarheit über alle kommenden Schritte und Aufgaben. Danke für Segen.” (tagsüber)  
“Danke für Klarheit und Ordnung in allen Bereichen meines Lebens und Seins.” (abends)
- In diesem Gefühl etwas verweilen, bewusst tief atmen
- Meditation abschließen, indem die Fußsohlen wahrgenommen werden

