Hilfen zur Meditation

• Lass alles Wollen und Nichtwollen
• Genüge dir selbst, denn du hast alles, was du brauchst
• Akzeptiere deine Schwächen, denn sie sind das Salz in der Suppe
• Sei wie ein Spiegel, der die Welt innen und außen einfach nur widerspiegelt, ohne etwas festzuhalten, abzuweisen oder zu beurteilen
• Schließe dich nicht in dir selbst ein
• Halte innen und außen nicht für zwei
• Wehre dich nicht gegen Gedanken oder Gefühle, denn sie tragen dich weiter
• Vertraue darauf, dass du da, wo dich das Leben hingestellt hat, richtig bist
• Lass die Vergangenheit ruhen, sie ist vorbei
• Lausche in die Welt hinein, ohne das auf dich zu beziehen
• Versuche nicht, einen Sinn hinter allem zu ergründen
• Lass dich geschehen, wie ein Ball in die reißende Strömung geworfen
• Stecke die Wirklichkeit nicht in Schubladen, denn sie ist offen und weit
• Lass alle Konzepte und Meinungen über Zen und Meditation fahren
• Betrachte das Leben als ein Spiel, in dem es keinen Verlierer gibt
• Lass die Wirklichkeit, die durch dich hindurch wirkt, wirken und gib dich diesem Wirken hin
• Halte dich nicht an Gott, an Buddha oder an dir fest
• Sei beruhigt, dass alles, was geschieht, zu deinem Besten ist, auch wenn es manchmal nicht so aussieht
• Höre auf, dich anzustrengen und dein Bewusstsein auf etwas auszurichten
• Sei entspannt oder verkrampft, alles ist gut
• Erkenne was ist, aber mach keine Geschichten daraus
• Lass alles, was du gelernt hast, fahren und schau immer

wieder neu hin
• Akzeptiere, dass alles dein Lehrer ist, der Arbeitskollege, der böse Nachbar oder die Natur
• Bedenke: Du darfst so sein wie du bist
• Kommt jemand nicht mit dir klar, ist das nicht dein Problem
• Sei wie fließendes Wasser, das nicht fragt, wohin die Reise geht
• Versuche nicht, jemand anderer zu sein. Du würdest dich zur Kopie machen
• Lass alle Traditionen hinter dir und pass dich den Gegebenheiten an
• Entscheide, wenn es zu entscheiden gilt, ansonsten gerät die Sache in Verwirrung
• Wisse: Auch dein Verstand ist ein wichtiges Werkzeug, aber verwende ihn nur, wenn du ihn wirklich brauchst
• Gewohnheit ist der schlimmste Feind, er lässt dich das Beste nicht mehr erkennen
• Lass alle weisen Sprüche und mache sie nicht zu deinen
• Genieße dein Lebendig sein, es gibt nicht nur das Denken
• Entspanne dich auch in der Arbeit
• Schreibe auf, was demnächst zu tun ist, so hältst du deinen Kopf frei für das, was ist
• Identifiziere dich nicht mit deinen Gedanken oder Gefühlen. Du erkennst sie, aber du bist das nicht
• Bedenke: Alles, was du erkennst und wieder loslässt, wird zur Perle auf deinem Weg
• Vergangenheit und Zukunft liegen in diesem Augenblick
• Meditation ist wie Schmecken, Verdauen und Ausscheiden
• Wisse: Das Leben ist keine Theorie
• Mach dich nicht zum Deppen, es dient der Welt nicht
• Lass dein Bewusstsein sich seiner selbst bewusst werden
• Lass deine Energie fließen, wohin sie will und leite sie nicht
• Ansonsten sind wir wie Kinder, die Staudämme bauen
• Stehendes Wasser riecht nach einiger Zeit faulig und du wirst stinkig
• Freiheit hängt nicht vom Außen ab

• Bewege deinen Hintern, wenn es wichtig ist, aber lass auch die Ruhe zu
• Manchmal wäre es gut, das Leben vom Sterbebett aus zu betrachten
• So kannst du herausfinden, was wirklich für dich wichtig ist
• Gott, Schöpfer, Seele, Buddha, Wirklichkeit, Energie sind nur andere Worte für dich
• Du hast keinen Hintergrund, worüber regst du dich also auf?
• Tu, was zu tun ist, aber verlange nicht zu viel von dir
• Wachstum braucht seine Zeit
• Lass alle Bilder und Vorstellungen fahren, die du dir von dir selbst gemacht hast
• Sie hindern dich nur, weil sie nicht der Wirklichkeit entsprechen
• Auch Wut und Aggression sind Ausdruck der Wirklichkeit, die du suchst
• Wo nichts mehr gesucht wird, wird nur noch gefunden
• Verändere, was du verändern kannst und akzeptiere, was nicht zu ändern ist
• Liebe und Angenommen sein findest du nicht im Außen, nur in dir
• Alles, was du gelernt hast, hast du übernommen und ist nicht dein Eigenes
• Höre auf, dich in Gewänder zu kleiden, die dich zu etwas Besonderem machen

Gesund durch Meditation: Die neue Sicht auf Gesundheit und Krankheit
Kabat-Zinn, Jon

Gesund durch Meditation: Die Übung der Achtsamkeit
Kabat-Zinn, Jon

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich

Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung