

WORKBOOK

MEDITIEREN MACHT GLÜCKLICH



IN FÜNF SCHRITTEN ZU MEHR LEICHTIGKEIT, RUHE UND
LEBENSFREUDE. DEIN LEITFADEN, WIE DU JETZT ZU
MEDITIEREN BEGINNST UND MEDITATION MÜHELOS IN
DEINEN ALLTAG EINBAUST.

MARTINA HAMMER WOSTAL

2020





Hallo, ich bin Martina Hammer-Wostal und ich zeige dir hier, wie du Meditation leicht und ohne viel Aufwand in deinen Alltag einbaust. Ohne Fachbegriffe, ohne Gurugetue. Klar, authentisch und mit viel Herz. Denn Meditation ist soviel mehr als nur still sitzen und einen Punkt fokussieren. Der 5-Schritte Plan führt dich zu mehr Leichtigkeit, Ruhe und Lebensfreude.

Warum ich das sage? Weil ich es selbst ausprobiert habe! Seit ich meditiere, richte ich den Blick nicht mehr auf den Mangel in meinem Leben, sondern auf die Fülle. Und zwar privat wie beruflich. Das war für mich ein großes AHA-Erlebnis. Ich freue mich, dich als deine Meditationslehrerin auf deinem Weg zu begleiten!

MEINE WEBSITE UND BLOG

www.martina.wostal.at

MEIN PODCAST Mediation & Inspiration

<http://www.martina.wostal.at/podcast> oder auf Itunes , Spotify oder Android

SCHRITT 1 > Beginne genau JETZT

Bereite dir eine Decke, eine Matte, ein Meditationskissen oder einen Polster vor. Und ein Notizbuch, wo du festhältst, was du in der Meditation erlebst.

.....

Nimm dir ganz bewusst Zeit und Raum für dich. Schaffe dir in deinen eigenen vier Wänden einen Rückzugsort. Es reicht ein kleiner Platz, den du dir einrichtest, wo du ungestört bist. Das alles dient dir als Anker und ist eine Einladung, zu meditieren. Dein Gehirn verknüpft dann automatisch diesen Platz mit Ruhe und Abschalten. Nach einiger Zeit wirst du merken, dass du schon ruhiger wirst, wenn du den Platz einnimmst und nur kurz die Augen schließt. Versuche am Anfang dir 5 Minuten pro Tag Zeit zu nehmen, du kannst dann auf 10 Minuten steigern. Stelle dir zu allererst die Frage: Warum ist es mir wichtig zu meditieren? Was möchte ich damit erreichen?

Hier dein persönlicher Meditations-Selbstcheck: wenn ich meditiere, ...

LASSE ICH LOS	GEWINNE ICH

Und jetzt lege einfach los mit deiner Einstiegsmeditation! **HIER KLICKEN**

SCHRITT 2 > Mache es dir ganz bequem

Der Einstieg in jede Meditation bzw. in jede spirituelle Praxis besteht darin, unseren Körper einzurichten. Wenn wir unseren Körper ganz still halten, dann kommt auch unser Geist zur Ruhe.

Deshalb schau auf eine stabile und zugleich angenehme Haltung. Es ist egal ob, du auf einem Sessel, am Boden auf einem Polster oder einem Meditationskissen sitzt.

Viel wichtiger als der perfekte Meditationssitz ist, dass der Oberkörper gerade und aufrecht ist. Je höher das Gesäß desto besser kommst du mit den Beinen zurecht. **Doch vorrangig ist, dass du eine Position findest, in der du dich wohl fühlst.**

Wiederhole die Meditation von Schritt 1 und probiere die für dich beste Position.

Meditiere jetzt! [HIER KLICKEN](#)

SCHRITT 3 > Deine Lieblingsmeditation

Meditation braucht regelmäßiges Üben. Deshalb ist es wichtig, dass du die Art von Meditation im Alltag praktizierst, die dir persönlich zusagt. Nimm dir nicht zu viel vor. Es gibt viel mehr als die klassische Sitzmeditation. Versuche es als Einstieg mit einer Bewegungs- oder Tanzmeditation, oder einer einfachen Yogaübung wie Katze-Kuh. Dein Körper lässt dich spüren, wo du entspannen und loslassen willst.

Eine Tipp zum Beginnen: Tanze unbeobachtet auf deinem Platz 5 bis 10 Minuten zu deiner Lieblingsmusik, frei nach dem Motto: dein Körper bewegt dich und nicht du deinen Körper. Oder probiere die Schüttelmeditation zur inneren Reinigung, wo du einfach zu deinem Lieblingssong beginnst, deinen Körper zu schütteln.

Gönne dir nach jeder Bewegungsmeditation auf deinem Platz ein paar Minuten in vollkommen entspannter Stille im Sitzen oder im Liegen, um ganz bewusst Veränderung wahrzunehmen und gut mit dir in Kontakt zu sein.

Her mit deinem Lieblingssong und **TANZE** oder **SCHÜTTLE DICH**

SCHRITT 4 > Folge deinem natürlichen Atmen

Wenn du dich mit deinem Atem verbindest, wirst du zur Beobachterin deiner selbst und kommst mehr im Moment an. Du siehst ganz bewusst, was du gerade fühlst oder tust. Das ist Achtsamkeit. Das ist im Moment sein. Dein Atem führt dich in den Moment des Hier und Jetzt.

Wie du genau atmest, kannst du selbst entscheiden. Ich atme sehr sehr gerne durch die Nase ein und aus. Gut funktioniert auch, wenn du durch die Nase einatmest und durch den Mund aus. Oder eben nur durch den Mund. Ein und Aus. Probiere es einfach aus!

Hier geht's zu deiner Atemmeditation. [HIER KLICKEN](#)

SCHRITT 5 > So wird Meditation Teil deines Alltags

Gratulation! Du bist fast am Ziel und schon ein großes Stück weiter gekommen! Jetzt geht es darum, Meditation in deinen Alltag einzubauen und täglich zu meditieren.

Öffne jetzt deinen Kalender. Es ist vollkommen egal, ob am Handy, am PC, handgeschrieben oder an der Wand. Trage dir pro Tag zwei Meditationen ein. Dein Aufwand: maximal 15 Minuten. Eine am Morgen, eine am Abend.

Ich stelle dir hier zwei verschiedene Meditationen für den Morgen und den Abend zur Verfügung, die du nun einmal täglich durchführst. Und mache das 20 Tage. Tag für Tag. Jeden Tag aufs neue.

Hier geht es zur Morgen- und zur Abendmeditation [HIER KLICKEN](#)