

# LIVE, *Love*, MEDITATE

Die 50 schönsten Meditationen für  
Gelassenheit, inneren Frieden und Selbstliebe

Band 2



ANIKA HENKELMANN

# **Inhaltsverzeichnis**

## **Vorwort**

### **Für den Morgen**

Ein neuer Tag  
Danke dem Leben  
Magie des Morgens  
Am See  
Kleine Morgen-Routine  
Öffne dein Herz

### **Entspannung und innerer Frieden**

Achtsamer Spaziergang (aktive Meditation)  
Dein Kraftort  
Kleine Auszeit am Kamin  
Energie des Ozeans  
Fülle und Dankbarkeit  
Hier und jetzt  
Kerzenmeditation  
Kleine Auszeit in den Bergen  
Körper und Geist entspannen  
Am Lotusblumenteich  
Der Mangobaum  
Himmelgleicher Geist  
Ruhe und innerer Frieden  
Meditation in Stille  
Sonnenlicht-Meditation  
Zeit für dich  
Vollmond-Meditation

Kopf frei in zehn Minuten  
Finde Frieden im Jetzt  
Meditative Körperreise

## **Lebensthemen**

Ablehnung in Selbstliebe begegnen  
Ärger loslassen und zur Ruhe kommen  
Inneren Frieden in schweren Zeiten finden  
Krisen und Schicksalsschläge meistern  
Mit mehr Leichtigkeit leben  
Angst- und sorgenfrei dem Leben vertrauen  
Verlustangst loslassen  
Wurzelchakra öffnen und reinigen  
Weltschmerz lindern  
Perfektionismus und Leistungsdruck loslassen  
Gesundheit und Heilung  
Herzenswunsch manifestieren

## **Selbstliebe**

Befreie dein Herz  
Dein inneres Gold  
Von Herz zu Herz  
Liebesbrief an dein inneres Kind  
Du bist es wert  
Von Liebe erfüllt  
Gefühle und Gedanken annehmen  
Die Quelle der Heilung

## **Für den Abend und die Nacht**

Schätze des Lebens  
In Liebe und Leichtigkeit baden  
Positive Affirmationen für eine friedvolle Nacht

Dein inneres Paradies

Buchempfehlungen



*Friede beginnt damit, dass jeder von uns  
sich jeden Tag um seinen Körper und  
seinen Geist kümmert.*

(Thich Nhat Hanh)

Hallo, du lieber Herzensmensch,

während ich diese Zeilen schreibe, bin ich von tiefer Freude und Dankbarkeit erfüllt. Hätte mir jemand vor wenigen Jahren gesagt, dass ich Ende 2021 einen YouTube-Kanal mit millionenfach geklickten Meditationen sowie vier Bücher veröffentlicht haben werde, hätte ich es niemals geglaubt.

Noch vor gar nicht langer Zeit arbeitete ich in meinem alten Beruf als selbständige Grafikerin, absolvierte nebenbei mein Studium zur zertifizierten Mentaltrainerin und baute mir ganz langsam meinen YouTube-Kanal auf. Anfang 2020 blieben dann aufgrund der Corona-Pandemie die Grafik-Aufträge aus - zunächst eine schwierige Situation für mich. Doch ich nutzte diese neu gewonnene Zeit, um weiter an meinem Herzensprojekt zu arbeiten. Ich glaubte fest daran, damit erfolgreich werden zu können und produzierte eine Meditation nach der anderen. Von dem Zeitpunkt an begann mein Kanal so schnell zu wachsen, dass ich absolut überwältigt war. Meine Arbeit als Grafikerin habe ich nun nach 25 Jahren komplett losgelassen und ich genieße mein neues Leben von Tag zu Tag mehr.

Wir alle befinden uns auf unserer ganz eigenen, großen Reise und manchmal spüren wir an einem Punkt vielleicht den tiefen Wunsch nach Veränderung in uns, um unsere Lebensqualität auf die nächste Ebene zu heben. Doch nicht selten stehen wir uns genau dann mit blockierenden Denkmustern und Gewohnheiten selbst im Weg und ändern letztendlich nichts.

Erst, wenn wir wirklich bereit sind, die volle Verantwortung für uns und unser Wohlbefinden zu übernehmen, kann sich in unserem Leben etwas zum Positiven verändern. Wenn wir wirklich bereit sind für den nächsten Schritt, zeigt das Leben

uns neue Türen. Wir müssen nur genau hinsehen und dürfen dann entscheiden, ob wir weiterhin an Altem festhalten oder sie öffnen und mutig einen neuen Weg beschreiten möchten.

Ich freue mich so sehr, dass ich mittlerweile tausende von Menschen dabei unterstützen darf, in ihre volle Kraft zu kommen, sich selbst mit Liebe und Wertschätzung zu begegnen, an sich zu glauben und ihr Leben mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit zu genießen.

Mit diesen 50 liebevoll geschriebenen Meditationen und Visualisierungen möchte ich auch dich gerne ein Stückchen auf deiner persönlichen Reise begleiten. Du darfst dich während des Lesens oder Hörens immer wieder daran erinnern, dass du bereits alles in dir trägst, was du brauchst, um dein Leben so zu leben, wie du es dir vielleicht schon sehr lange wünschst.

Mache dich jetzt auf deinen Herzensweg - denn du bist es wert, glücklich zu sein.

Ich wünsche dir nur das Beste.  
Namaste.

*Deine Anika*

Mit meinen Meditationen leiste ich Hilfe zur Selbsthilfe. Die Inhalte dieses Buches sind kein Ersatz für eine eventuell empfehlenswerte psychologische/therapeutische Behandlung. Nutzung auf eigene Verantwortung.



*Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes  
berührt, offenbart sie dessen Schönheit.  
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt,  
wandelt sie es um und heilt es.*

(Thich Nhat Hanh)

## *Ein neuer Tag*

Setze dich aufrecht und bequem hin. Atme einmal tief ein und aus. Bringe neue Energie in deinen Körper. Hebe die Arme weit über deinen Kopf. Du kannst dich nach links und rechts dehnen, dich genüsslich recken und strecken. Dann lege deine Hände entspannt ab, schließe deine Augen und komme dadurch mit deiner Aufmerksamkeit langsam von außen nach innen.

Nimm wahr, wie du hier gerade sitzt. Spüre deinen Atem. Spüre das Leben in dir.

Dir wurde dieser Tag geschenkt und auf dich warten heute viele Wunder des Lebens. Sei in diesem Moment wirklich vollkommen fokussiert auf den heutigen Tag und denke nicht an gestern oder morgen. Nimm dir jeden Morgen vor, nur für heute dein Bestes zu geben. Wenn es klappt, wirst du am Abend glücklich und stolz auf dich sein. Wenn nicht, startest du am nächsten Morgen einfach wieder von vorne. Diese Herangehensweise lässt dich motiviert deine Ziele anstreben und kann Frust und Selbstvorwürfe vermeiden.

Höre, verinnerliche und fühle die nun folgenden Sätze mit offenem Herzen und voller Vorfreude auf diesen Tag:

*Heute wähle ich friedvolle Gedanken.*

*Heute erledige ich alles in meinem Wohlfühltempo.*

*Heute schenke ich mir Momente der Stille.*

*Heute bin ich liebevoll und freundlich zu mir selbst.*

*Heute bin ich offen für das, was der Tag mir bringt.*

*Heute akzeptiere ich alles, was ist.*

*Heute vertraue ich darauf, dass das Leben es gut mit mir meint.*

*Heute lebe ich mit dem Bewusstsein, dass ich genug bin.*

*Heute bin ich verständnisvoll mit meinem Umfeld.*

*Heute bin ich dankbar für alles Schöne in meinem Leben.*

*Heute bin ich geduldig mit mir und anderen.*

*Heute schenke und empfangen ich Liebe.*

*Heute sehe ich das Gute in mir und allen Menschen.*

*Heute fällt es mir leicht, mich zu konzentrieren.*

*Heute lasse ich alles los, was ich nicht brauche.*

*Heute bin ich voller Lebenskraft und Energie.*

*Heute entscheide ich mich dazu, den Tag mit Freude zu genießen.*

*Heute höre ich gut auf die Signale meines Körpers.*

*Heute ist ein wunderbarer Tag.*

*Heute erlaube ich mir, glücklich zu sein.*

Schenke dir nun noch einen Moment in Stille für deine eigenen Gedanken und Gefühle. Gibt es etwas, das dir heute besonders am Herzen liegt? Welche Qualität oder welches Gefühl möchtest du mit in diesen Tag nehmen?

Nimm hier noch einen tiefen Atemzug. Dann bewege nach und nach deinen gesamten Körper, so wie es dir jetzt gerade gut tut. Werde immer wacher und frischer. Öffne deine Augen und nimm die neu gewonnene Energie nun mit in deinen Tag.



## *Danke dem Leben*

Finde eine bequeme und aufrechte Sitzposition. Kreise einige Male deine Schultern und dann schließe deine Augen. Tauche ein in diesen friedvollen Moment, der nur dir gehört.

Atme einmal bewusst und tief durch die Nase ein, nimm neue und frische Energie auf. Dann atme lange wieder aus.

Spüre die besondere Energie, die dieser Morgen dir schenkt. Verbinde dich in Dankbarkeit mit dir und dem gesamten Universum. Verinnerliche und fühle die nun folgenden Sätze, und wenn es sich stimmig für dich anfühlt, sprich nach jedem Satz das Wort *Danke* aus.

Danke dem Leben für diesen neuen Tag.

Danke dem Leben für die Fülle, die dich umgibt.

Danke dem Leben für all die Möglichkeiten, dich frei zu entfalten.

Danke dem Leben für die Liebe, die dich erfüllt und umgibt.

Danke dem Leben für die Menschen, die dir heute begegnen werden.

Danke dem Leben für die Chancen, zu lernen und zu wachsen.

Danke dem Leben für dein Maß an Gesundheit.

Danke dem Leben für den Frieden im Hier und Jetzt.

Danke dem Leben für die kleinen und großen Wunder dieser Erde.

Danke dir selbst dafür, dass du genauso bist, wie du bist.

Danke dir selbst dafür, dass du die Welt mit deinem Sein bereicherst.

Nimm noch ein paar bewusste und wohltuende Atemzüge. Genieße das Gefühl der tiefen Dankbarkeit und Liebe.

Dann bewege langsam wieder deinen Körper. Führe die Bewegungen aus, die dir in diesem Moment gut tun. Du kannst dich ausgiebig dehnen und strecken. Öffne deine Augen und nimm das wundervolle Gefühl der Dankbarkeit nun mit in deinen Tag.





*Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist gestern, der andere morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie zum Leben ist.*

(Dalai Lama)

## *Magie des Morgens*

Wenn du morgens deine Augen öffnest und deinen Kopf vom Kopfkissen hebst, hast du bereits alles, was du brauchst.

Nimm dir jeden Morgen eine kleine und bewusste Zeit nur für dich. Schenke dir selbst einen Moment der Liebe und Wertschätzung und danke dem Leben für das größte Wunder auf dieser Erde: dein Sein.

Mache es dir im Sitzen gemütlich. Hebe deine Arme einmal kraftvoll und raumgreifend nach oben – begrüße diesen neuen Tag in tiefer Dankbarkeit – und dann bringe die Handflächen vor deinem Herzen zusammen. Verbinde dich mit dir selbst.

Lege deine Hände ab, schließe deine Augen und komme mit deinem Fokus in deine innere Welt. Nimm einen tiefen und kraftvollen Atemzug durch die Nase, fülle deine Lungen komplett mit neuer Energie, und atme vollständig durch den Mund wieder aus.

Konzentriere dich auf diesen neuen Tag, der vor dir liegt. Visualisiere vor deinem inneren Auge, welche Aufgaben, Begegnungen und Situationen heute auf dich warten.

Was hält dieser neue Tag für dich bereit?

Wen wirst du sehen?

Was wirst du heute tun?

Entscheide dich bewusst dazu, heute in Selbstliebe gut auf dein Wohlbefinden zu achten. Lasse nichts und niemanden dich heute aus deiner inneren Balance und aus deinem

Seelenfrieden bringen - weder Personen noch äußere Umstände.

Begegne heute allem, was du nicht ändern kannst, mit einem ruhigen klaren Geist und mit Akzeptanz.

Höre heute gut auf die Botschaften deines Körpers und deiner Seele.

Sei heute wertschätzend mit dir selbst und deinem Umfeld.

Gehe heute einen Schritt nach dem anderen in deinem ganz eigenen Wohlfühltempo.

Nimm dir heute einen kleinen Moment in Stille nur für dich.

Erinnere dich heute daran, dass eventuelle herausfordernde Situationen in dein Leben kommen, damit du an ihnen wachsen darfst.

Nun spüre in dich hinein und mache dir bewusst, welche Eigenschaft oder welches Gefühl du mit in diesen Tag nehmen möchtest. Was wird dir heute ganz besonders gut tun und dich stärken? Vielleicht ist es Ruhe, Mitgefühl, Achtsamkeit, Mut, Konzentration, Vertrauen oder etwas ganz anderes? Was auch immer du heute brauchst - du hast alles bereits in dir.

Atme tief und frei ein und aus. Jeder Atemzug schenkt dir neue Lebensenergie. Jeder Atemzug erinnert dich daran, dass dieser Tag ein Geschenk ist. Jeder Atemzug erinnert dich daran, dass du wichtig für diese Welt bist.

Öffne langsam wieder deine Augen. Spüre einen Moment nach und nimm deine positive Energie mit in diesen Tag.



## *Am See*

Finde eine bequeme Sitzposition. Atme einmal tief ein und hebe deine Arme über die Seiten nach oben, begrüße diesen Tag mit Offenheit. Atme aus und bringe die Handflächen vor deinem Herzen zusammen. Komme ganz zu dir. Dann lege die Hände locker ab und schließe deine Augen.

Lasse deinen Atem ganz von alleine kommen und gehen. Atme Ruhe und Liebe ein und atme jegliche Anspannung aus.

Nun stelle dir vor, dass du am frühen Morgen, eingekuschelt in eine Woldecke, an einem See sitzt. Du atmest die frische, kühle Luft ein und genießt diese ganz besondere und friedvolle Stimmung. Der Morgentau glitzert auf den Gräsern und der Frühnebel liegt über der glatten ruhigen Wasseroberfläche. Die Sonne geht langsam auf und taucht diesen Ort in ein wunderschönes rot-goldenes Licht.

Jeder Morgen ist ein neuer Beginn. Was auch immer gestern war und was auch immer morgen kommen mag: dein Leben ist heute. Dein Leben ist hier und jetzt. Und du darfst dich für diesen neuen Tag bewusst dazu entscheiden, allem mit Gelassenheit und innerem Frieden zu begegnen. Denn stark ist nicht der, der kämpft. Stark ist der, der in Liebe handelt. Deshalb erlaube dir in Selbstliebe, deinen Geist klar und friedvoll ruhen zu lassen – so klar und friedvoll wie die Oberfläche des Sees.

Verbinde dich noch einmal bewusst über deinen Atem mit dir selbst. Verbinde dich mit deinem inneren Ort des

Friedens. Genieße die Stille dieses Momentes und sage zu dir:

*Ich bin friedvoll und handle in Liebe.*

*Ich bin friedvoll und handle in Liebe.*

*Ich bin friedvoll und handle in Liebe.*

Bleibe hier noch für ein paar tiefe Atemzüge und spüre in dich hinein. Nimm dich wahr.

Dann lasse die inneren Bilder langsam verblassen. Öffne deine Augen und behalte das wunderschöne Gefühl der Liebe und des inneren Friedens tief in dir.



## *Kleine Morgen-Routine*

Diese kleine Meditation mit wohltuenden positiven Affirmationen lässt dich deinen Tag bewusst mit Leichtigkeit und Freude beginnen.

Mache es dir hierfür im Sitzen oder Liegen gemütlich. Recke und strecke dich gerne einmal ganz genüsslich und dann schließe deine Augen.

Spüre deinen Atem. Spüre das Leben in dir und schenke dir einen kleinen Moment der Dankbarkeit:

Dankbarkeit für diesen neuen Tag.

Dankbarkeit für die Möglichkeiten, dein Leben selbst zu gestalten.

Dankbarkeit für diesen Moment der Stille und des Friedens.

Lasse deinen Atem weiterhin ruhig fließen und verinnerliche die nun folgenden positiven Affirmationen:

*Heute ist ein wunderbarer Tag.*

*Ich bin offen für alles, was kommt.*

*Ich tue, was ich liebe.*

*Ich genieße, was ich tue.*

*Alles geschieht zu meinem Besten.*

*Ich entspanne mich.*

*Ich freue mich auf wunderbare Begegnungen.*

*Ich bin fokussiert.*

*Ich Sorge gut für mich.*

*Ich bin friedvoll.*

*Ich bin mit der Stimme meines Herzens verbunden.*

*Ich bin dankbar für alles, was ich habe.*

*Ich ruhe in meiner Mitte.  
Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann.  
Ich liebe es, zu lernen und zu wachsen.  
Ich bin gut in dem, was ich tue.  
Ich bin von Liebe erfüllt.  
Ich schenke der Welt mein Licht.  
Ich erlebe jeden Moment ganz bewusst.  
Ich begegne mir und anderen mit Mitgefühl.  
Ich achte liebevoll auf meine Energie.  
Ich gehe einen Schritt nach dem anderen.  
Ich reagiere mit Gelassenheit.  
Alles, was ich brauche, ist in mir.  
Ich fühle mich glücklich und gesund.  
Ich vertraue.  
Ich bin achtsam mit meinen Gedanken. Mein Leben ist hier  
und jetzt.  
Ich bin heute einfach ich.  
Ich bin bereit für diesen Tag.*

Nimm hier noch einen tiefen Atemzug. Öffne langsam deine Augen. Bringe deine Handflächen vor dem Herzen zusammen und bedanke dich bei dir selbst, dass du dir diesen wertvollen Moment der Liebe und Verbundenheit geschenkt hast.



## *Öffne dein Herz*

Mache es dir für diese Meditation im Sitzen oder Liegen gemütlich. Du kannst dich einmal ausgiebig strecken, um deinen Körper mit neuer Energie zu versorgen. Dann schließe deine Augen, um deinen Fokus nach innen zu richten.

Nimm dir einen kleinen Moment, um anzukommen. Verweile hier für ein paar Atemzüge. Dein Atem fließt langsam und gleichmäßig und versorgt dich mit Lebenskraft.

Möge jeder Atemzug dich daran erinnern, dass dieses Leben ein Wunder ist. Möge jeder Atemzug dich daran erinnern, dass du ein Wunder bist.

Und auch, wenn manche Tage herausfordernder sind als andere, hast du jeden Morgen aufs Neue die Möglichkeit, eine bewusste Entscheidung zu treffen. Du darfst entscheiden, mit welcher Energie du den Menschen und Situationen heute begegnen möchtest und worauf du dich fokussieren wirst.

Hast du dich schon einmal gefragt, wie es wohl wäre, wenn wir manchmal etwas weniger über das Leben nachdenken und statt dessen mehr ins Fühlen eintauchen würden? Wenn wir alles um uns herum so wahrnehmen würden, als wären wir kleine Kinder, die die Welt jeden Tag aufs Neue entdecken? Wieviele Wunder würden wir sehen? In wieviel Liebe würden wir baden? Mit wieviel mehr Leichtigkeit würden wir uns vom Leben tragen lassen?