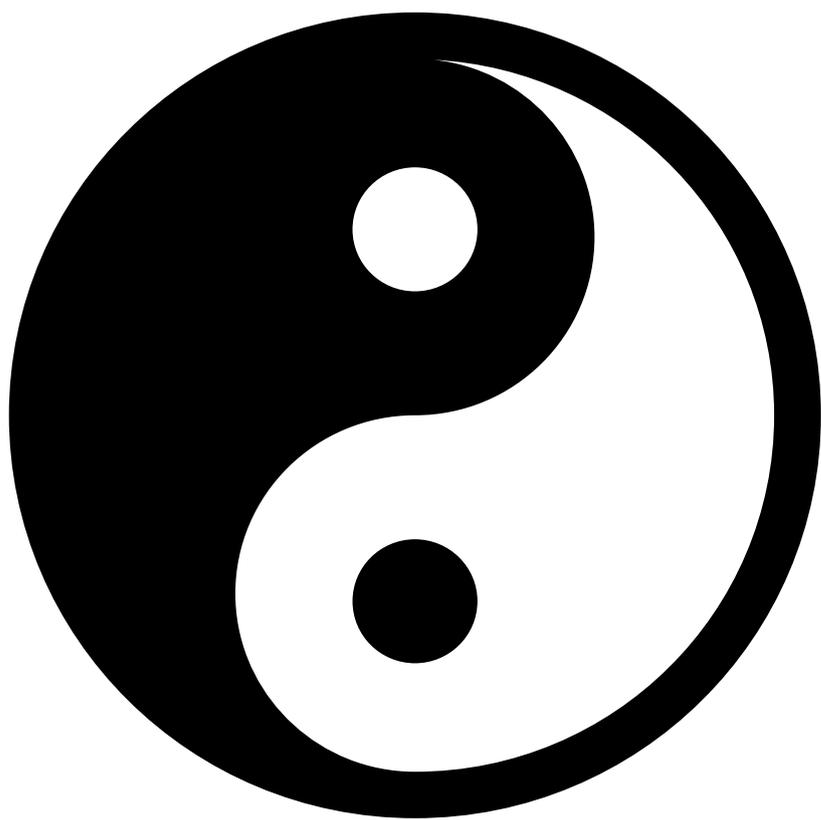


7 GEISTES- HALTUNGEN QI GONG



1. Respekt vor dem Leben und Respekt vor sich selbst:

Bei dieser Übung geht es darum, einen tiefen Respekt vor allem Leben und vor sich selbst zu entwickeln. Stell dir beim Üben von Qi Gong vor, dass du mit jedem Atemzug Energie aus der Natur aufnimmst und diese Energie durch deinen Körper zirkulieren lässt. Fühle Dankbarkeit für die Schönheit der Natur und das Leben, das sie hervorbringt. Bewahre Selbstachtung und ehre dich selbst in deinem Sein.

2. Selbstliebe und Freundschaft mit dir selbst:

Bei dieser Übung geht es darum, dich selbst zu akzeptieren und zu lieben, ohne Selbstkritik oder Urteilsvermögen. Konzentriere dich auf deinen Atem und spüre, wie der Atem deinen Körper mit Energie und Liebe erfüllt. Stell dir vor, du umarmst dich selbst und sagst dir, dass du wertvoll bist und dich selbst liebst.



3. Klarheitsprinzip:

Bei dieser Übung geht es darum, deine Sinne zu schärfen und deine Intuition zu stärken. Stell dir vor, du bist eine klare, saubere Glasplatte, frei von Schmutz und Verzerrungen. Atme tief ein und aus und konzentriere dich auf das Bild, das sich in deinem Kopf bildet. Vertraue deiner inneren Stimme und lass deine Intuition sprechen. Nur wer klar sieht, sieht richtig; nur wer klar hört, hört richtig; und nur wer klar fühlt, fühlt richtig.

4. Fokus auf ein Ziel aktuell in seinem Leben:

Bei dieser Übung geht es darum, deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und Ablenkungen zu minimieren. Konzentriere dich auf deine Atmung und spüre, wie dein Körper auf jede Bewegung reagiert. Blende alles andere aus und bleibe ganz im Moment präsent. Richte deinen Fokus auf ein aktuelles Ziel in deinem Leben und verfolge es mit Entschlossenheit.



5. Abgrenzung von Negativem, geistig und emotional:

Bei dieser Übung geht es darum, dich vor negativen Einflüssen zu schützen, sowohl geistig als auch emotional. Stell dir vor, du hast eine Schutzbarriere um dich herum, die dich vor negativen Energien schützt. Atme tief ein und aus und spüre die schützende Barriere, die dich umgibt und für Sicherheit sorgt.

6. Entschlossenheit - Wo brauche ich aktuell Entschlossenheit in meinem Leben?

Bei dieser Übung geht es darum, eine klare Absicht festzulegen und sich auf das Erreichen deines Ziels zu konzentrieren. Stell dir vor, dass du eine unerschütterliche Entschlossenheit hast, dein Ziel zu erreichen. Atme tief ein und aus und spüre, wie deine innere Stärke dich unterstützt. Überlege, wo du aktuell Entschlossenheit in deinem Leben brauchst, und richte deine Energie darauf aus.

7. Dankbarkeit - Sende die Dankbarkeit heute an etwas oder jemanden in deinem Leben oder an dich selbst:

Bei dieser Übung geht es darum, für alles in deinem Leben zu danken. Stell dir vor, du nimmst jeden Atemzug als Geschenk an und bist dankbar für alles, was dir im Leben begegnet. Lass die Dankbarkeit in dein Herz eindringen und spüre, wie es sich mit Freude und Liebe erfüllt. Sende die Dankbarkeit heute an etwas oder jemanden in deinem Leben oder an dich selbst und spüre die positive Energie, die daraus entsteht.