

M Ü H E L O S K L Ä R E N D S T Ä R K E N D

TRANSZENDALE MEDITATION (TM)

**"Deine Lebensqualität
hängt hauptsächlich
vom Geist ab.**

**Dein Energieniveau beeinflusst,
wie du denkst, fühlst
und handelst!**

**Der natürlichste, müheloseste
Weg, den Geist zu beherrschen,
besteht darin, die eigene
Lebensenergie zu stärken."**



**BUCHTIPP:
RAJSHREE PATEL: ENTFALTE DEINE LEBENSENERGIE
DER MÜHELOSE WEG ZU MEHR RESILIENZ, POWER
UND PÜRER LEBENSFREUDE.
ISBN 978-3-7787-8295-8**

**NUMEROLOGISCH
CHRISTA REINISCH | WWW.CR336.AT**

- **Empfehlung: 2x tgl. für 20 Minuten**
- **Nimm eine bequeme Sitzhaltung ein und schließe deine Augen**

(Bei der TM ist es egal wie du sitzt, du kannst deine Sitzposition auch während der Meditation verändern. Eine ruhige Umgebung ist von Vorteil und wenn du müde bist, kannst du deinen Kopf gerne etwas senken.)

- **Statt einem persönlichen Wort ohne Bedeutung wähle
2 Selbstlaute, zB.: A und E**
- **Beim Einatmen denkst du A -
Beim Ausatmen denkst du E**

(Wichtig ist eine tiefe Bauchatmung!
Beim Einatmen bewegt sich der Bauch nach außen -
die Brust bewegt sich kaum -
und beim Ausatmen entspannt der Bauch und geht nach innen.)

Sollten Gedanken auftauchen
ist das völlig okay,
kehre einfach immer wieder zurück
zu deinen Selbstlauten.

