



## Stille-Intentions-Übung

Suche dir einen ruhigen Platz, an dem du in den nächsten 15 Minuten nicht gestört wirst. Setze dich hin und schließe deine Augen. Beobachte deine Gedanken. Bald werden sie langsamer oder verschwinden ganz. Mache dir das Gefühl bewusst, die Ruhe, den Frieden, die Freude, das Glücksgefühl oder die Stille, die hervortritt, wenn die Gedanken zur Ruhe kommen. Bleibe einige Minuten in diesem Gefühl, ohne etwas zu wollen. Beobachte dich selbst, dein Gefühl, deinen Körper, deinen Geist: alles ist still.

Wenn du diese tiefe Stille erreicht hast, kannst du einen Wunsch äußern und deinen Geist mühelos zu deinem Wunsch hinübergleiten lassen. Wie wird es sein, diesen Wunsch erfüllt zu bekommen? Es geht nur um ein kurzes Aufflackern. Bleibe Beobachter.

Kehre wieder zum Gefühl der Stille, Freude, Leichtigkeit, Liebe oder Ähnlichem zurück. Bleibe noch eine kleine Weile in dieser Stille und kehre dann langsam zurück ins Alltagsbewusstsein.

Ich wünsche dir einen erfüllten Tag  
Simone Schlasza – WandlungsRaum

Die Übung ist angelehnt an QE – Intention von Frank Kinslow.

