



# Hallo und lich Willkommen zu Fokus on WHAT YOU WANT

Jetzt geht es LOS 

Fokus on WHAT YOU WANT 

Ich freue mich, dass du deinen Atem neu kennen lernen willst.

Wir atmen pro Minute 15-20 Mal. Meist unbewusst und vor allem ohne die Kraft des Atems zu kennen

**Dein Atem ist eine wunderbare Methode, um tiefer bei Dir anzukommen.  
Deine Ruhe und Deinen Frieden zu Dir einzuladen.**

Mit jedem Atemzug kannst Du Altes und Belastendes loslassen.

Mit jedem Atemzug, kannst Du Neues, Dich unterstützendes, zu Dir einladen.

Und hier meine ich nicht nur die Luft und Energie – hier geht es mir zusätzlich um Deine Gedanken, Deine Gefühle und Deine Lebenssituation!

**Du siehst – Dein Atem ist Deine Aufmerksamkeit wert.**

Mache diese Übungen und Meditationen ganz bewusst jeden Tag – integriere sie fest in Deinen Tagesrhythmus!

Lass dich darauf ein und lass dich überraschen, was sich dadurch bei dir alles ändern wird und wie du bewusst und voller Energie in deinen Tag startest, den Tag über deinen Fokus halten kannst und deine To Do's mit Leichtigkeit und Freude erledigen kannst.

Und ganz nebenbei wirst du noch voller Ruhe und positiv auf den neuen Tag ausgerichtet in deinen erholsamen Schlaf gleiten.

Viel Freude beim Entdecken Deines Atems und seiner wunderbaren Wirkung auf Dein Leben!

Herzlichst Monika



## Atem Übung für den Morgen - Audio

Guten Morgen!

Heute startest Du Deinen Tag ganz bewusst mit frischer Energie und lädst Dich mit dieser auf.

Noch bevor Du aufstehst :

Höre Dir die Übung für den Morgen im Bett an, recke und strecke und dehne Dich danach in alle Richtungen.

Schaffe Raum und Platz in Deinem Körper und bereite ihn auf das Aufstehen vor!

Danach geh an Dein geöffnetes Fenster, auf den Balkon oder die Terrasse. Was Dich heute gerade anspricht.

Atme nun bewusst frische, klare, sauerstoffreiche Luft ein und die alte verbrauchte, sauerstoffarme Luft aus.

Werde Dir bei jedem Atemzug bewusst, wie Du Deinen ganzen Körper, jede Zelle mit frischem Sauerstoff und frischer Energie versorgst.

Deine Kraftreserven aufgefüllt werden und diese Dich kraftvoll und energiereich durch den Tag bringen.

Diese frische klare Luft, weckt zusätzlich Deine Lebensgeister und bringt Dir Klarheit für Deinen Tag!

Richte Dich auf das aus, was Du an diesem Tag in Deinem Leben möchtest.

Nutze diese Übung ganz bewusst, für dein Plus an Energie.

Mache diese Übung mindestens 5x nacheinander – gerne darfst du sie auch öfter machen 😊

Ich wünsche Dir einen energiereichen wunderschönen Tag!





## Atemmeditation am Abend - Audio

Guten Abend!

Heute beendest Du Deinen Tag bewusst vor dem Schlafengehen und verbindest Dich noch einmal mit Deinem Atem!


Werde Dir Deines Atems vor dem Zubettgehen bewusst.  
Verbinde Dich ganz mit Deinem Atem und richte all Deine Gedanken und Deine gesamte Konzentration auf Deinen Atem.

Lege Deine Hände auf Deinen Unterbauch und spüre wie Dein Atem Deine Bauchdecke hebt und senkt.

Lass Deinen Atem in seinem ganz natürlichen Rhythmus fließen.

Nutze gerade jetzt vor dem Einschlafen Deinen Atem, um Altes und Belastendes des Tages loszulassen und richte Dich auf das aus, was Du Dir für den nächsten Tag wünschst.

Gerne darfst Du bei der Meditation auch einschlafen!

Ich wünsche dir eine erholsame Nacht! 



Wie versprochen, habe ich hier noch zwei Übungen für Deinen Atem!

Diese helfen Dir, Dich jederzeit und überall mit Deinem Atem zu verbinden und Dich zu zentrieren.

Übe sie zuerst für Dich alleine. Einfach nur üben. Lerne die Massage und die Klopfpunkte kennen, damit Du ein Gefühl dafür entwickelst und diese leicht und einfach bei Bedarf anwenden kannst.

### **Bonus 1: Klopfmassage für Ruhe und Zentriertheit**

Schau Dir das Video zur Klopfmassage an:

Hier zeige ich Dir eine Klopfübung zur die Vertiefung und zur Beruhigung Deines Atems.

Zu beachten:

- Klopfstärke

Klopfe nicht zu stark, aber auch nicht zu schwach

Das Klopfen soll auf jeden Fall zu spüren sein.

Es soll Deinen Atem und Dich beruhigen und nicht anregen.

- Klopfrythmus

Finde Deinen eigenen, für dich passenden Rhythmus.

Experimentiere zu Beginn ein wenig – mal schneller mal langsamer – bis Du Deinen für Dich angenehmen Rhythmus gefunden hast.

Wundere Dich aber nicht, wenn Du nicht immer denselben Rhythmus für Dich als passend empfindest.

Sei auch hier offen und folge Deinem Körpergefühl. Lass Dich leiten.

Hier gilt dasselbe, wie bei der Stärke des Klopfens:

Es soll auf keinen Fall zu stark oder schnell sein!

Die gewünschte Wirkung ist für Dich angenehm und beruhigend.

Lerne auf Deinen Körper zu achten und zu hören.

Nicht jeder Tag ist gleich!



## Bonus 2: Selbstmassage für Ruhe und Zentriertheit

Schau Dir das Video zur Selbstmassage an:

Hier zeige ich Dir die Selbstmassage, an zwei der Atmung zugeordneten Punkten, an der Hand.

Gerade diese Massage ist jederzeit einfach und leicht anzuwenden.

Nimm Dir zu Anfang ein wenig Zeit, um diese Massage kennenzulernen und das Anwenden zu üben.

Achte auf eine für Dich angenehme Stärke der Massage.

Bedenke: Die Stärke kann variieren.

Beginne mit einer leichten Massage. Versuche dann die Stärke zu verändern. Achte dabei auf Dich und Dein Empfinden.

Was tut Dir gut und beruhigt Dich?

Lass Dich von Deinem Körper leiten!

Diese Selbstmassage hilft Dir sofort, Dich mit Deinem Atem, mit Dir und Deiner Ruhe zu verbinden.

Du kannst Dich ganz leicht jederzeit und überall dieser Massage bedienen. Wann immer Du in stressigen Situationen bist.

- Vor dem Gespräch mit Deinem Chef, Deinem Partner, in welches Du ruhig und zentriert gehen möchtest.
- Wann immer Du Dich mit Dir verbinden möchtest, um ruhig und klar ausgerichtet in ein Gespräch zu gehen.
- Wunderbar ist die Selbstmassage auch abends vor dem Einschlafen. Du wirst merken, dass Du insgesamt zur Ruhe kommst und schneller einschläfst und am Morgen ausgeruhter aufwachst.



## Ich wünsche Dir viel Freude beim Ausprobieren und Erfahrungen sammeln

Du kannst so viel über Dich erfahren.

Diese Übungen helfen Dir, bewusst Deine Gedanken auf Dich und Deinen Atem zu richten und Dich mit Dir verbinden und zu fokussieren. Sie vertiefen Deinen Atem und beruhigen Deine Emotionen und schaffen Klarheit und Ausrichtung!

Du beruhigst dein Nervensystem, findest Ruhe und Frieden in Dir und kannst Kraft und Vitalität tanken.

Hast Du Fragen oder möchtest Du Deine Erfahrungen teilen?

Nutze Die Kommentar-Funktion unter diesem Kurs.  
Ich werde Dir auf jeden Fall antworten!

Herzlichst Monika