

# a peaceful world

## Peaceful Suggestions

Willkommen zum siebten Tag deiner Meditation Challenge –  
den Peaceful Suggestions!

**Wie schön, dass es dir wichtig ist, etwas zu einer friedlicheren Welt beizutragen. Und es gibt keinen besseren Weg, als bei sich selbst anzufangen.** Du beginnst mit einer kurze Meditation, um inneren Frieden zu finden, wählst dann eine von drei Peaceful Suggestions, und gibst diese als Impuls für äußeren Frieden.

Such dir einen ruhigen Platz, setz dich bequem hin, egal wo, und schließe sanft die Augen. Überprüfe kurz, ob dein Körper entspannt ist, lass die Schultern fallen, löse die Kiefermuskulatur, lass deinen Atem ruhig fließen. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf dein Herz und bleibe dort fokussiert. Stelle dir vor, dass dein Herz von Licht und tiefem Frieden erfüllt ist, und dass du von der Quelle dieses Lichts in deinem Herzen ganz langsam, ganz sanft und ganz tief angezogen bist. Bleibe für etwa 10 Minuten bei dieser Vorstellung. Wenn andere Gedanken dich ablenken, erinnere dich daran, dass du auf die Quelle des Lichts in deinem Herzen meditierst und erlaube dir, dich noch tiefer in diese Vorstellung zu versenken.

Wenn du dann nach einer Weile wieder aus der Meditation auftauchst, nimm das Gefühl von Ruhe und Frieden wahr und freue dich darüber. Erwinnere dich im Lauf des Tages immer wieder daran, und stell dir vor, dass sich dieser Frieden auf alle und alles um dich herum ausbreitet. Je nachdem, in welcher Situation du dich befindest, kannst du nun gezielt mit einer Peaceful Suggestion die Atmosphäre verbessern und Ruhe und Frieden verbreiten.

- 1 Wenn du dich in der Natur oder an öffentlichen Plätzen befindest, wähle diese Suggestion:  
**„Alles um mich herum ist von Frieden erfüllt. Der Himmel, die Ozeane, die Bäume, die Menschen, die Tiere, die Gebäude – alles strahlt diesen Frieden aus.“**

2 In der Familie und unter Freunden oder Bekannten passt diese Suggestion:

**„Mögen alle Menschen auf der Welt Mitgefühl, Wohlwollen, Liebe und Frieden empfinden.“**

3 Am Arbeitsplatz, vor Meetings oder in Situationen, bei denen es schwierig ist, Verständnis für andere aufzubringen, ist diese Suggestion gut geeignet:

**„Jeder wird friedfertig, entwickelt korrektes Denken und richtiges Verstehen und verfolgt integre Ziele.“**

**Mit diesen Suggestions bringst du den Frieden in deinem Herzen zum Ausdruck. Und du sendest damit positive Impulse und eine friedliche Schwingung in die Welt.**

Bis bald in einer friedlicheren Welt!  
**[www.heartfulnessmeditation.de](http://www.heartfulnessmeditation.de)**

day 7