

Paulina Thurm

Kleine
Meditationen
für jede Gelegenheit

Entspannt und gelassen
in wenigen Minuten

mvgverlag 

Inhalt



Schön, dass du da bist! 9

Was ist Meditation? 14

Wie Meditation dich unterstützt 18

Wie du meditieren kannst 22

Mit Meditation durch den Tag 31

Guten-Morgen-Meditation 32

Unterwegs in Bus und Bahn 35

Entspannung zwischendurch 38

Energie tanken bei Müdigkeit 42

Gehmeditation beim Spaziergang 45

Badewannenmeditation 49

Bewusst den Tag abschließen 53

Gute-Nacht-Meditation 57

Feel-good-Meditationen 61

Zufriedenheit empfinden 62

Mehr Gelassenheit im Alltag 66

Gute-Laune-Meditation 70

Deine Selbstliebe stärken 74



Meditationen bei persönlichen Herausforderungen 79

Bei Sorgen und Grübeleien	80
Umgang mit Stress	84
Selbstzweifel loslassen	88
Einsamkeitsgefühle überwinden	91
Bei Erkältung und leichter Krankheit	95

Meditationen bei intensiven Emotionen 99

Bei Kummer und Traurigkeit	100
Anspannung und Druck loslassen	104
Umgang mit Überforderung	108
Ängste überwinden	112

Meditationen für zwischenmenschliche Beziehungen 117

Mit Streit umgehen	118
Bei Ärger und Wut	122
Eifersucht überwinden	126
Bei Liebeskummer	130

*Meditationen für Projekte
und Aufgaben* 135

Motivation entwickeln 136

Für bessere Konzentration 140

Zur leichteren Entscheidungsfindung 144

Bei Lampenfieber und Prüfungsangst 148

Anhang 153

Was ich dir noch sagen möchte 154

Danke 156

Über die Autorin 158

Links 159

Bildnachweis 160

