

## Komm in deine Kraft: durch Selbstakzeptanz!



Um voll in deine Kraft zu kommen und dein Potential leben zu können, braucht es eine gute Portion **Selbstakzeptanz**. Sich bewusst zu machen, dass Niemand perfekt ist und ein Abweichen der Dinge von deinen eigenen Vorstellungen ein natürlicher Teil des Lebens ist. Das schafft inneren Frieden und spart notwendige Energie, die durch das Aufgeben innerer Widerstände der Verwirklichung deiner Visionen und Ziele als Ressource zur Verfügung steht.

Hier kommt eine **Meditation, um die Feindschaft mit dem Selbst zu überwinden**.

### Handhaltung/Mudra:

Hände auf Herzhöhe, Fäuste und Daumen berühren sich

**Augen:** Richtung Nasenspitze

**Atem:** Nase ein- Mund vollständig aus- Mund ein- Nase aus  
und von vorn beginnen

**Dauer:** zwischen 3 und 11 Minuten täglich

**Abschluss:** Atme ein, Arme über Kopf halten und 3x tief ein- und ausatmen

**Affirmation:** Du kannst die Meditation durch eine positive Affirmation unterstützen, z.B. ich bin gut, so wie ich bin. Wichtig hierbei ist, dass es nicht nur ein Gedanke bleibt oder eine Vorstellung im Kopf. Lass das Gefühl zuzulassen, dass sich deine positive Affirmation schon in Dir erfüllt hat. Wie fühlt es sich an, wenn Du gut bist, so wie Du bist?

[Fragen? Dann schreibe mir: mail@priya.yoga](mailto:mail@priya.yoga)

