

Abendmeditation: Den Tag friedvoll abschließen – gut schlafen – erholt aufwachen



<https://youtu.be/NOYbf7MELsM>

Einleitung:

Diese paar Minuten tun dir und deiner Seele gut. Du schließt den Tag friedlich ab, in dir entsteht ein Wohlgefühl. Du bist bereit für eine geruhsame Nacht. Du wirst gut einschlafen, besser durchschlafen und du wirst frisch und erholt aufwachen.

Überleg die folgenden Gedanken, Fragen und Affirmationen:

- Ich werde **für einiges danken...**,
- Ich werde **zurecht rücken**, wenn etwas nicht gut gelaufen ist... und
- ich werde mit **schönen** Gedanken einschlafen, damit es eine geruhsame Nacht wird und ich morgen erholt und frisch aufwache.

Danke für alle Worte, die ich sprechen durfte...
für alle Gedanken, die ich heute denken durfte...
für alle Gefühle, die ich fühlen durfte...

Danke für Sonne, Wolken, Wind und Regen; für den Mond und die Sterne

Danke, dass ich in diesem schönen und sicheren Land leben darf...

Danke für jede Begegnung mit Pflanzen, Tieren und allem, was lebt...

Danke für jede Begegnung mit meinen Mitmenschen...

Danke für die Begleitung durch die guten Geister, durch meine Engel.

Wenn heute etwas nicht gut gelaufen ist, **rücke ich** es jetzt **zurecht**; Ich übernehme die **Verantwortung** für alles. Ich habe es gemacht, so gut ich konnte...

Habe ich mich selbst oder andere verurteilt, so nehme ich diese **Verurteilungen** zurück...

Bin ich anderen nicht liebevoll und wert-schätzend begegnet, so bitte ich um Vergebung und ich schicke liebevolle Gedanken.

Ist mir jemand in der **Unliebe** begegnet, so will ich vergeben und vergessen...

Was nicht optimal war, erlebe ich es jetzt in Gedanken so, wie es eigentlich zu mir und meinen Wertvorstellungen passt...

Es ist meine Absicht, es nächstes Mal dann wirklich so zu machen...

Was war heute erfreulich, was war besonders, was hat heute **mein Herz zum Singen gebracht**? Für diese Ereignisse und Erlebnisse danke ich ganz besonders.

Jetzt **segne ich diesen Tag mit allem was war und spüre den inneren Frieden in mir.**

Und das sind nun meine Wünsche für die kommende Nacht und meine schönen Gedanken für den guten Schlaf:

Möge Friede sein in mir und in allen Menschen.

Mögen Engel mich und alle meine Lieben gut begleiten...

Möge diese Nacht gesegnet sein.

So sei es und so wird es sein!

Damit ich friedlich und geruhsam schlafe und morgen erholt aufwache, konzentriere ich mich jetzt auf **schöne Gedanken**:

- A) Ich erlebe nochmals **schöne Situationen** von heute oder von den letzten Tagen oder
- B) Ich wiederhole **schöne Worte**/Affirmationen, die mir gut tun oder
- C) Ich summe **schöne Melodien**...