

VERZEICHNIS

Inspiration/ Erkennen

Klarheit 27, 43, 67, 117
Ruhe 37, 61, 63, 67, 117
Frieden 21, 29, 63
Zufriedenheit 47, 55
Intuition 27, 59, 91
Innere Freiheit 25, 57, 85, 101
Erfülltheit 33, 79, 97, 125
Vertrauen 23, 31, 45, 47, 61, 81, 103
Trost 41, 61, 97, 103
Freude 57, 69, 83, 99, 113
Offenheit 45, 47, 59, 61, 71
Harmonie 21, 95, 117, 121
Erneuerung 21, 59, 71, 75

Sinnlichkeit/ Körper erleben

Kraft 33, 65, 71, 75, 89
Zufriedenheit 47, 51, 99
Innere Freiheit 57, 99
Erfülltheit 69, 97
Vertrauen 23, 61, 99, 101, 103
Konzentration 63, 71, 109
Entfaltung 103, 121, 123
Offenheit 47, 71, 103, 121
Lebendigkeit 41, 71, 105, 107, 111
Selbstwertgefühl 41, 51, 55, 87, 99, 111, 123
Ganzheit 43, 89, 93, 97, 99, 119
Harmonie 21, 99

Bewusstheit/ Achtsamkeit

Ausdauer/Geduld 23, 91
Gefasstheit 29, 41, 103, 125
Ruhe 13, 29, 37, 63, 75, 83
Frieden 13, 61, 63, 101, 103
Zufriedenheit 31, 47, 55, 61, 93, 99
Innere Freiheit 21, 79, 85, 95, 99, 121
Erfülltheit 43, 71, 73
Freude 57, 107, 113
Ganzheit 73, 119
Konzentration 59, 63, 83, 99, 125
Lebendigkeit 71, 103

Selbstausdruck/ Kreativität

Entschlussfähigkeit 27
Mut 35
Verbundenheit 29, 39, 69, 97
Zufriedenheit 55, 57
Innere Freiheit 25, 95, 99, 109
Erfülltheit 43, 91, 125
Selbstwertgefühl 35, 55, 57, 99, 111
Konzentration 83, 109
Entfaltung 59, 79, 91, 95, 103, 109, 111, 125
Lebendigkeit 105, 121
Offenheit 45, 61, 71, 103, 107, 121, 125
Erneuerung 59, 75, 97, 105

Hingabe/Liebe

Zuwendung 33, 51, 69, 79, 103, 119
Ausdauer/Geduld 67, 81, 117
Zugehörigkeit 13, 25, 97
Verbundenheit 13, 39, 41, 69, 103, 107, 115, 119
Zufriedenheit 35, 57, 103
Großzügigkeit 85, 95, 115, 117
Versöhnlichkeit 81, 85, 97, 103, 117
Innere Freiheit 57, 95, 109
Erfülltheit 55, 111
Freude 83
Mitgefühl 19, 81, 115
Harmonie 81, 89, 95, 97, 119
Offenheit 45, 57, 71, 79, 85
Wertschätzung 39, 69, 103

Selbstliebe

Geborgenheit 25, 43, 49, 123
Zuwendung 31, 49, 71, 77, 87, 103
Selbstwertgefühl 25, 39, 51, 57, 65, 67, 79, 99, 111
Mut 39, 41, 67, 69, 77, 97, 103
Kraft 23, 33, 39, 65, 69, 75, 105, 125
Ruhe 49, 61, 63, 97, 101
Frieden 29, 63, 71, 101, 103, 109
Zufriedenheit 43, 49, 51, 55, 57, 69, 93, 99, 103
Großzügigkeit 47, 121
Versöhnlichkeit 21, 99, 101
Innere Freiheit 21, 33, 57, 103, 109, 121
Vertrauen 31, 41, 47, 49, 65, 67, 93
Trost 41, 67, 87, 97, 103
Harmonie 23, 93, 99
Ganzheit 95, 101
Entfaltung 13, 27, 69, 95, 103, 121
Lebendigkeit 43, 107

Akzeptanz

Ausdauer/Geduld 65, 67, 73, 105
Gelassenheit 23, 37, 45, 67, 93, 97, 103, 107
Ruhe 23, 63, 75, 101, 103
Frieden 35, 85, 95, 99, 101, 103
Zufriedenheit 23, 43, 97, 99, 121
Versöhnlichkeit 21, 81, 95, 101
Innere Freiheit 21, 35, 47, 95, 99, 121
Vertrauen 29, 31, 35, 61, 67, 73, 95, 103
Harmonie 57, 77, 95, 99, 101, 109
Wertschätzung 39, 49, 51, 65, 69, 77, 99, 111

Dankbarkeit

Ruhe 47, 55, 83, 109, 121
Frieden 61, 85, 95
Zufriedenheit 51, 55, 69, 93, 97, 99, 113, 121
Erfülltheit 69, 91, 97, 113, 125
Vertrauen 23, 41, 57, 87, 101, 103, 109
Freude 69, 91, 93, 107
Harmonie 89, 95, 99, 103, 111
Wertschätzung 39, 51, 55, 65, 69, 79, 113

Hast du ein ganz spezielles Anliegen oder eine ungefähre Vorstellung davon, welche Gedanken/Übungen dir in deiner jetzigen Situation helfen könnten? Dann findest du hier eine Liste von seelischen Bedürfnissen beziehungsweise Zuständen mit Verweisen auf die Meditationen, die dazu passen. Diese sind wiederum in acht Hauptkategorien unterteilt.