

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

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

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

Selbstaussdruck/ 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.