Mandala Meditation

Mein Geschenk an Dich ♡

Drei verschiedene Mandala Mal-Meditationen mit Anleitung.
Erschaffe Deinen perfekten kreativen Moment und verbinde
Dich mit Deiner positiven Schöpferkraft.

yandala® Yvonne Lamberty • all rights reserved • yandala.com

Mandala Meditation

Ein toller Einstieg in die Meditation kann das Betrachten oder das Ausmalen von Mandalas bewirken. Sie beruhigen dich und strahlen eine geometrische Harmonie aus, die mit dir in einen Dialog deines Inneren geht. So kannst du Botschaften deiner Intuition besser empfangen, denn die Gedanken hören auf zu kreisen, du sammelst dich und erschaffst so einen meditativen Zustand. Wenn du dich diesem entspannten Zustand bewusst hingibst, kannst du die konzentrierten Kräfte des Mandalas ganz besonders nutzen, denn:

Ein perfekter kreativer Moment des Erschaffens mit einer inneren positiven Ausrichtung, wird durch dein Ausmalen lebendig auf Papier und somit zur Materie.

Es geht also nicht darum einfach nur auszumalen, sondern deine Kreativität mit einer höheren Energie deines Bewusstseins zu verbinden.

Ich habe für dich drei Mandala Mal-Meditationen gezeichnet, um deine Kreativität mit einem höheren Potenzial in dir zu verbinden und dadurch zu manifestieren.

Suche dir eine Mandala-Ausmalvorlage aus und verbinde dich mit dem jeweiligen Lebensthema:

1. „Ich liebe das Leben" Mandala Meditation

Wofür liebst du dein Leben? In welcher Form beschenkt es dich sogar täglich? Wofür bist du dankbar? Welche Momente der Vergangenheit haben dich glücklich gemacht? Und welche kleinen täglichen Geschenke erfreuen dich? Wie wundervoll kann es sich anfühlen, dass Leben zu lieben? Spüre es und bringe es beim Malen durch deine Finger zum Ausdruck. Ganz bewusst. Widme jedem leeren Ornament beim Ausmalen eine positive Ausrichtung, einen Gedanken der verliebt in dein Leben ist. ♡

2. "Ich bin hier, bei mir" Mandala Meditation

Lausche deinem Inneren und sei ganz achtsam. Wie fühlt sich dein Körper an. Spüre einmal mit allen Sinnen hinein. Wie fühlt sich dein Atem an. Kannst du ihn auch hören? Und wie klingt die Farbe beim Ausmalen auf dem Papier? Spürst du dein Herz klopfen? Gibt es eine innere Stimme, die dir leise eine Botschaft flüstert, während du tief verbunden mit deinem Herzen bist? Beobachte wie deine Hände Ausdruck deiner Kreativität sind. Wie bewusst bist du dir im jetzigen Moment? Widme jedem leeren Ornament beim Ausmalen die Aufmerksamkeit deines Körper und deiner Seele. Spüre mit deinen Sinnen hinein, sei ein innerer Beobachter deiner Selbst und verweile hier bei dir. ♡

yandala® Yvonne Lamberty • all rights reserved • yandala.com

3. "Wo meinem Herzen Flügel wachsen..." Mandala Meditation

Gibt es Visionen oder Wünsche in der Zukunft, worauf du dich jetzt schon freust? Stell dir doch mal vor, wie es wäre, wenn sie in Erfüllung gehen könnten! Spüre in dein Herz hinein. Was will endlich gelebt werden? Manifestiere mit jedem leeren Ornament beim Ausmalen einen positiven Gedanken der Möglichkeit. Visualisiere all dass, was dein Herz höher schlagen lässt. Lass deine größten Wünsche durch dein Herz fließen, hinüber in deine Hand und raus aus deinem Fingerbewegungen direkt ins Mandala hinein. ♡

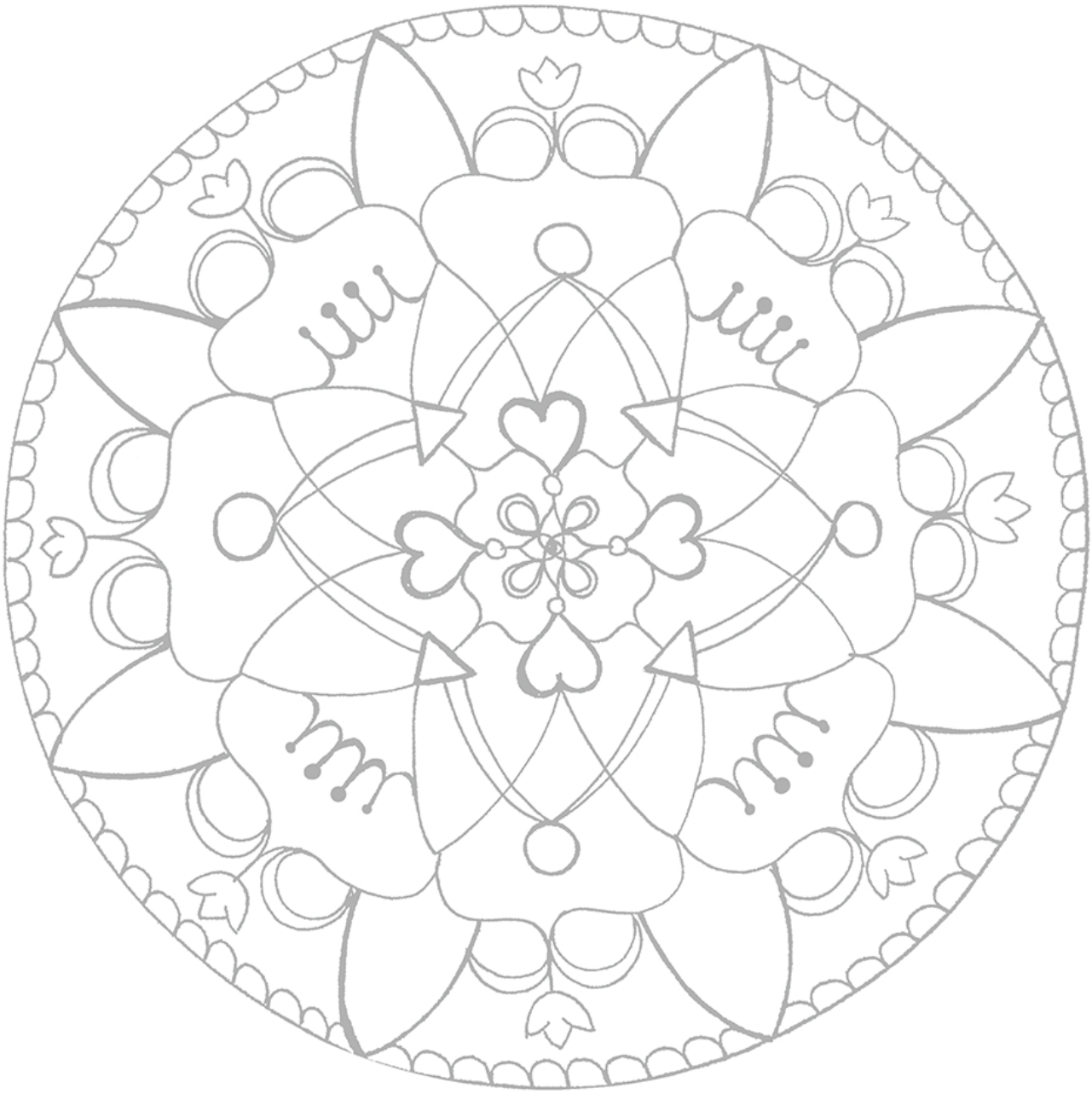
Weitere Anregungen für deine Mandala Meditation:

- Sei dir bewusst, dass du nun Zeit für dich hast. Schalte ggf. dein Telefon ab.
- Genieße die Reise zu dir und mache dir keinen Druck, sondern verbinde dich mit deinem Herzen.
- Schaffe eine ruhige, harmonische Atmosphäre (Kerzen, Düfte, Musik)
- Lege dir Stifte (z.B. Bleistifte, Filzstifte... Aquarellfarben) in allen Farben bereit.
- Beginne mit einer kurzen Atemübung. Atme bewusst 3x tief ein und aus, entspanne dich.
- Suche dir eine Mandala Meditation aus.
- Lass dich bei der Farb-Gestaltung von deiner Intuition leiten, so malst du spontan und intuitiv.
- Du kannst auch weitere Symbole/Formen ergänzen.
- Nichts soll vorüberlegt sein, lass fließen was an Farben aus dir heraus kommt.
- Bringe dich nicht unter Leistungsdruck.
- Achte bewusst während des Malens auf Gefühle und Stimmungen, die separat von der Meditation in dir hochkommen, bewerte sie aber nicht und bringe dich wieder zurück in die positive Ausrichtung deiner Mandala Mal-Meditation.
- Wenn du möchtest, kannst du interessante Gedanken parallel auf ein neues leeres Blatt Papier schreiben.
- Lasse deine Finger und dein Handgelenk locker und fühle den Fluss deiner inneren Bewegungen und Formen, die aus deiner Hand fließen.

„ Ich freue mich, dir dieses kleine *Mandala Meditations-E-Book* zu schenken und wünsche dir viel Inspiration, Freude und schöne entspannende Momente mit dir selbst."
Von Herz zu Herz,

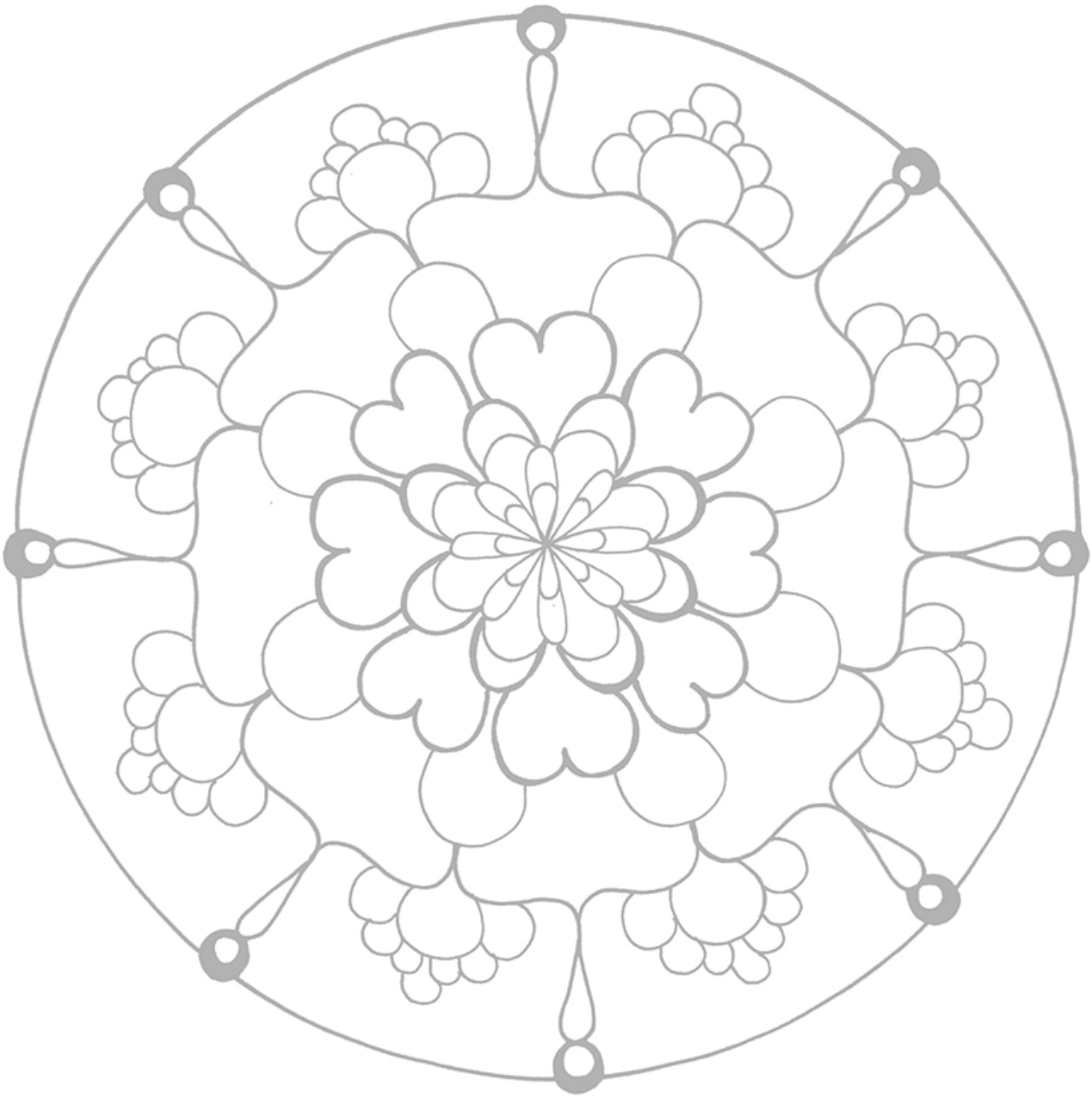
Yvonne Lamberty

yandala® Yvonne Lamberty • all rights reserved • yandala.com



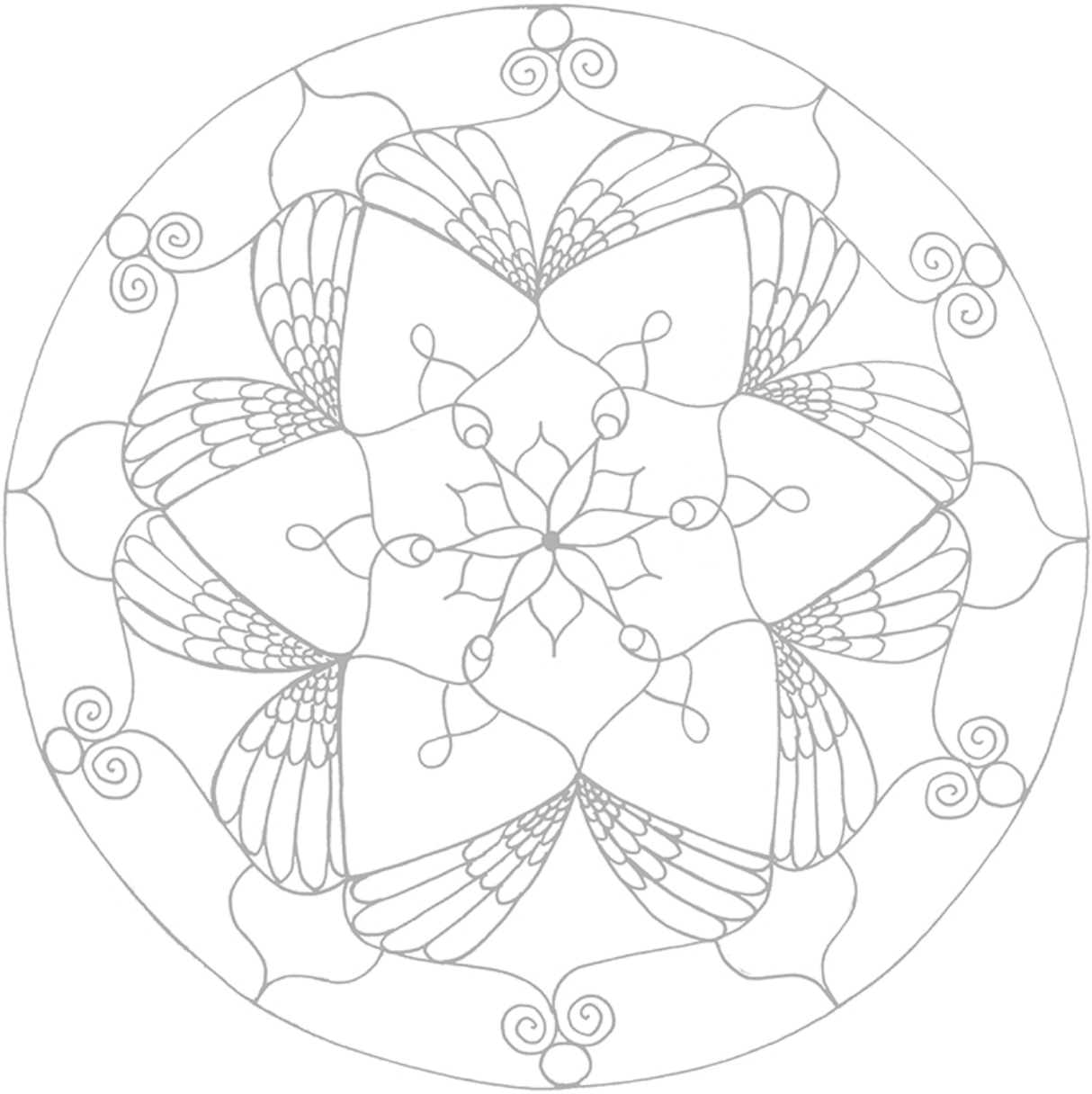
Ich liebe das Leben.

yandala® Yvonne Lamberty • all rights reserved • yandala.com



Ich bin hier, bei mir.

yandala® Yvonne Lamberty • all rights reserved • yandala.com



Wo meinem Herzen
Flügel wachsen...

yandala® Yvonne Lamberty • all rights reserved • yandala.com