32 Tage Programm

"Level UP Selbstwert & Wohlstand"

als #hochsensibler Mensch

Harmonie durch Meditation

Workbook Tag 23

© by Diana Lang-Schön

Harmonie durch Meditation

Die heutige Meditation hat das Ziel,
deine Zellen in eine einheitliche Schwingung zu bringen
und mit dem von dir neu gelernten zu synchronisieren.

Es ist einewundervolle Übung, die du gern
jeden Tag machen kannst.

Dafür brauchst du auch keineAnleitung.
Leere einfach deinen Geist und affirmiere die Sätze:

"Ich bin dankbar"
"Ich bin gesund"
"Ich bin liebenswert"
"Ich bin wohlhabend"

Meditation steigert nachweislich die
Konzentrationsfähigkeit, die Produktivität
und die Gesundheit.
Die linke und die rechte Gehirnhälfte synchronisieren
sich und sorgen so für mehr Harmonie in
Körper, Geist und Seele.

© Diana Lang-Schön