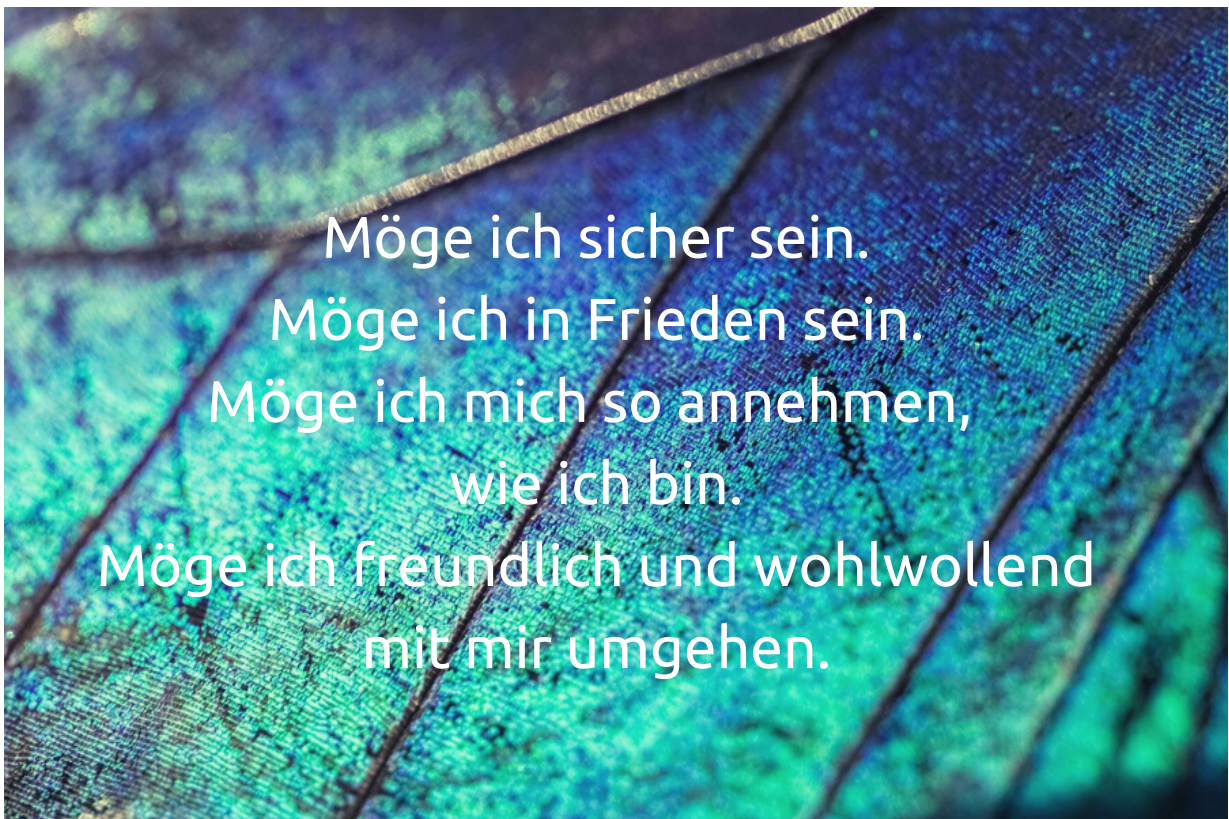


# METTA -LIEBEVOLLE GÜTE MEDITATION

Die Metta-Meditation habe ich am Ende des heilsamen Body-Scans für dich ausgesprochen. Doch sind diese Sätze so kostbar und gehen so tief, dass ich dir ans Herz legen möchte, z.B. am Ende einer stillen Meditation diese Sätze dir innerlich immer wieder zuzusprechen. Damit stärkst du dein Selbstmitgefühl.



Möge ich sicher sein.  
Möge ich in Frieden sein.  
Möge ich mich so annehmen,  
wie ich bin.  
Möge ich freundlich und wohlwollend  
mit mir umgehen.

Freundliche Sätze, die mich stärken: