



Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

# 40-Tage-Gamechanger Challenge

*Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu  
verändern*

**40-Tage-Gamechanger Challenge**

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

.....

**Tag 27**

**Tonglen-Meditation**

*Tag 27 der 40 Tage Challenge: So gelingt Dein Neustart*

Diese uralte, tibetische Herzmeditation transformiert alle negativen Zustände in essentielle Seinsliebe.

Die tibetischen Lamas haben eine Technik entwickelt, das Herzzentrum in der Mitte Deiner Brust zu einer leuchtenden Sonne werden zu lassen. Finde in dieses Bild hinein, lass Dein Herzzentrum zu einer gleißend hellen, strahlenden, alles durchdringenden Sonne werden.

Die Herausforderung im Tonglen ist es, alles was Du Dir an Negativität vorstellen kannst, was Dir im Außen begegnen kann oder auch in Dir selbst, in diese Sonne hineinzunehmen, umzuwandeln und Liebe auszuatmen.

Z. B. Du atmest Grausamkeit ein und Liebe aus, Du atmest Neid ein und Liebe aus, Boshaftigkeit ein und Liebe aus. etc.

Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

**40-Tage-Gamechanger Challenge**

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

Immer für drei Atemzüge.

Hab keine Angst, dass etwas in Dir bleibt, diese Sonne  
wird alles halten und transformieren.

.....

