

Gelassener sein - sofort!

Die 3 wichtigsten
Finger-Mudras
gegen Anspannung,
Unruhe und Ängste

#1 - Mit der Kunst des Mudra Gelassenheit stärken - Mit Finger-Mudras für Gelassenheit und gegen Anspannung sofort gelassener werden

Anspannung und Unruhe sind die häufigsten Gründe, warum Menschen diesen Blog lesen.

Viele suchen dabei gezielt nach Mudras, das sehe ich an den Statistiken. Deswegen hier nun meine Mudra Tipps gegen Anspannung, Angst und Unruhe.

Es gibt mehr als ein Mudra gegen Angst. Genau genommen gibt es viele Mudras gegen Angst - hier habe ich deshalb die 3 stärksten für dich ausgewählt. Du kannst mit jedem Mudra loslassen, dass dich gelassener und ruhiger macht. Fingermudras sind sehr vielfältig, und vor allem unauffällig überall zu benutzen. Du kannst mit der Kunst des Mudras Beruhigung erzielen, Ängste reduzieren und bei dir selbst ankommen. Mudra Beruhigung kommt immer gut. Egal wo und wie. Hauptsache machen.

Stärke deine Gelassenheit mit meinem Sofort-Tipp mit Finger-Mudras.

Außerdem habe ich hier eine wunderbar wonnige [Yogastunde für Gelassenheit](#) für dich.

Bevor du es vergisst, sicher dir schnell noch weitere wertvolle Tipps:

Täglich gelassener werden mit spezieller Mental-Technik: In Nur 13 x 3 Minuten Gelernt!

[Gelassenheit lernen](#)

Klicken und machen.

... und dann lies hier drunter weiter.

Die 3 Mudras für Gelassenheit und gegen Angst:

■ Mudra 1: Runter kommen

Verbinde dich mit deiner Basis, mit dem Erdungs-Mudra. Das hilft dir erstmal runter zu kommen. Erdung steht für das Erleben innerer Festigkeit.

- Dazu lege Ringfinger und Daumenspitze der rechten Hand aneinander.
- Dasselbe mache auch mit der linken Hand.
- Halte das eine Weile und atme dabei ruhig in den Bauch.

Es ist durchaus auch eine gute Idee, wenn du dazu die passende Affirmation geistig rezitierst. Das hilft sehr. Beispiel für die Affirmation:

■ *Ich bin Ruhe und Gelassenheit in Person.*

Zur Wahl der richtigen Affirmation für deine Meditation erzähle ich weiter unten mehr. Das hier ist ein einfaches Beispiel für den Einstieg.

■ Mudra 2: Anspannung lösen

Um die innere Starrheit (oft auch verbunden mit **Einsamkeit**) zu lösen, die mit Anspannung und Ängsten einhergeht, und um die aufkommende Gelassenheit noch weiter zu fördern, wähle als zweites Element ein Wasser-Mudra.

Auf der Basis der vorher aktivierten Erdung, in Form von Ruhe und Gelassenheit, stärkst du damit die bereits gewonnene Gelassenheit um den Faktor 3. Diese Reihenfolge ist von Bedeutung.

Ohne vorherige Erdung ist es nämlich deutlich weniger.

Probiere es selbst, du wirst das bestätigen.

Deshalb halte die Reihenfolge ein.

- Für das Wasser-Mudra lege Kleinfinger-Spitze und Daumenspitze der rechten Hand aneinander.
- Mit der linken Hand mache es genauso.
- Halte das eine Weile.
- Atme dabei bewusst sanft fließend.

Danach wirst du dich fühlen, wie das sanfte Rauschen der Brandung an einem wunderbaren Sommerabend am Meer

Dazu wiederhole wieder eine Affirmation, die jetzt hier mit *fließen* assoziiert sein sollte. Wieder ein einfaches Beispiel:

▮ *Ich fließe mit dem Atem hinein, ich fließe mit dem Atem hinaus.*

Immer synchron mit dem Atemfluss, einige Minuten lang.

Danach wirst du dich fühlen, wie das sanfte Rauschen der Brandung an einem wunderbaren Sommerabend am Meer.

Welche Affirmation wann passt, das ist ein umfangreiches Thema. Dazu gibt es weiter unten nähere Hinweise.

■ Mudra 3: Aufkommende Ruhe und Gelassenheit weiter verstärken

Das ist der dritte Schritt. Der ist sehr wichtig, und funktioniert wieder auf der Basis der vorangegangenen Schritte.

- Um also die dabei entstehende beruhigende Wirkung dieser kleinen Mudra-Meditation *noch weiter* zu verstärken, lege nun die Fingerspitzen von Daumen, Ringfinger und kleinen Finger aneinander.
- Mache das jeweils für die rechte Hand, und für die linke Hand.
- Konzentriere dich dabei wieder darauf tief in den Bauch zu atmen, und den Atem *sehr fließend* kommen und gehen zu lassen. Er soll nicht stocken.
- Halte das eine Zeit lang, und visualisiere wieder ein wunderschönes Bild das dich beruhigt.
- Wiederhole dazu deine Affirmationen, die heute passt. Vorschlag für deine Affirmation:

▮ *Ich bin Ruhe und Gelassenheit in Person. Ich fließe mit dem Ozean um die Welt.*

Über das wieder einige Zeit lang. Danach gehe in die innere Stille.

Das ist toll, oder?

Die Gewissens-Frage:

Willst du diese Ruhe und Gelassenheit "für immer" haben?

Ist dir dieser wunderbare Zustand entspannter Gelassenheit sehr wichtig?

Zu wichtig, um nur gelegentlich darauf zurück zu kommen?

*Du willst **fließende Gelassenheit tief und fest in dir verankern**?*

*So tief, dass das dein neues "**Normal**" wird?*

Dann habe ich einen sehr wertvollen Tipp für dich.

Lies weiter. Hier 

#2 - Verankere tiefe Gelassenheit *dauerhaft* in deinem Unterbewusstsein

... mit der dazu passenden Affirmations-Meditation!

Um in die persönlichkeits-gestaltenden Affirmationen und Meditationen tiefer einzusteigen, empfehle ich dir eine etwas umfangreichere Anleitung, die du von mir als Videokurs bekommst.

In diesem Kurs zeige ich dir, wie du Affirmationen im Rahmen von Meditationen optimal für die Stärkung deiner Persönlichkeit nutzt.

1. Du wirst mit diesen wunderschönen Anleitungen sicher und ruhig durch alle Ebenen deiner Persönlichkeit geführt.
2. Dabei durchwanderst du sie in der optimalen Reihenfolge
3. Und verankerst innere Ruhe und Gelassenheit tief in deinem Unterbewusstsein
4. Ruhe und Gelassenheit werden bald dein neues "Normal" .

Der effektivste Weg, um dich **dauerhaft** in *innerer Ruhe und unerschütterlicher Gelassenheit* zu verankern, ist die spezielle Vorgehensweise im Kurs.

Da erfährst du nicht nur genau, **wie** du Affirmationen zur Persönlichkeitsentwicklung am sinnvollsten aufbaust, und welche Reihenfolge dabei wichtig ist. In allen Übungseinheiten zeige ich dir auch genau, wie du sie **optimal** anwendest.

Ich lasse dich mit deinen Herausforderungen auf keinen Fall allein. Du bekommst sehr viele Vorschläge für hochwirksame und ineinander greifende Affirmationen, die du als Meditationen bekommst.

Es ist ein **Meditationskurs mit Affirmationen.**

Und natürlich sind alle Affirmationen sehr gut auch im Alltag einsetzbar.

█ *In der Kombination von Meditation + Alltag wirken Affirmationen optimal.*

Dieser Kurs hat sich sehr bewährt.

Schau ihn dir jetzt an.



Liebe Grüße

Deine Mahashakti
von Loslassen.Rocks

P. S. Wir sehen uns im Kurs.

Mahashakti ist Yoga- &
Meditations-Lehrerin,
HP und Autorin von
Loslassen.Rocks