

Jahresmeditation 2026 passend zur Jahreszahl 1

Finde eine bequeme Haltung.

Schließe sanft deine Augen.

Atme tief ein ...
und langsam aus.

Noch einmal ein ...
und aus.

Spüre deinen Körper.
Spüre den Kontakt zur Erde.

Du bist hier.
Jetzt.

Mit jedem Ausatmen kommst du ein wenig mehr bei dir an.

Lenke deine Aufmerksamkeit in die Mitte deines Körpers,
in den Bereich deines Solarplexus.

Stell dir dort ein warmes, goldenes Licht vor.
Still.
Klar.

Dieses Licht steht für deinen Neubeginn.
Für deine Ich-Kraft.

Sprich die folgenden Sätze innerlich
oder leise mit –
lass sie mit dem Atem in dir wirken:

Ich bin hier.

Ich bin präsent.

Ich vertraue meinem Weg.

Ich darf meinen Platz einnehmen.

Ich beginne neu.

Ich gehe meinen nächsten Schritt.

Atme noch einmal tief ein ...
und langsam aus.

Spüre dich.
Spüre deine Klarheit.

Wenn du bereit bist, öffne sanft deine Augen.



Die 1 – Jahreszahl 2026 - Kurzzusammenfassung

Neubeginn • Identität • Verkörperung

Die **Eins** ist der erste Impuls, der Ursprung, der Moment, in dem Bewusstsein Form annimmt.

Sie steht für:

- **Ich-Kraft**
- **Klarheit**
- **Führung**
- **Mut zur eigenen Wahrheit**

Die Eins ist **männlich** – sie will **in die Umsetzung**.

Nach der Auflösung der Neun geht es nicht mehr um Rückzug, sondern um **Positionierung**.

Die 1 steht für den physischen Körper als Ausdruck des Selbst

Dein Körper wird zum **Träger deiner Entscheidung**, nicht mehr nur zum Gefäß deiner Prozesse.

- Wie gehst du?
- Wie sprichst du?
- Wie nimmst du Raum ein?

Die Eins fragt:

Wer bist du, wenn du dich nicht mehr erklärst?

