

Achtsamkeitsübung mit Wortimagination



Foto: CCO - purple-3609478_1920

- ✚ Suche dir einen ruhigen Platz... und setze dich hin...
- ✚ Atme 3x kräftig ein und aus... und wenn Du möchtest schließe dabei die Augen...oder lege Deinen Blick einfach ab...so, dass Deine Augen ruhen können...so ist es gut...
- ✚ ...atme und nimm wahr, dass mit jedem Atemzug frische Energie in Dich hineinfließt...nimm wahr, dass Du mit jedem Ausatmen verbrauchte Energie wieder abgibst...lass Dein Leben fließen mit jedem Atemzug, so wie das Wasser eines Flusses fließt...
- ✚ Spüre Deine Beine, wie sie Kontakt zum Boden haben...spüre wie die Füße auf festem, sicheren Untergrund ruhen...
- ✚ Spüre Deinen Körper, wie er sitzt...spüre wie Dein Körper getragen wird...er kann nun endlich ausruhen...er darf nun loslassen...restliche Körperanspannung und belastende Gedanken dürfen jetzt vom Kopf über

Nacken, Schultern, Rücken, Bauch, Gesäß, die Beine hinab über die Füße zum Boden fließen...restliche Spannungen dürfen über die Füße in den Boden fließen, jetzt...alle Spannungen und belastenden Gedanken fließen gegenwärtig über die Füße in den Boden...spüre, wie Du sie wirklich loslassen kannst...

- ✚ Nimm nun die Geräusche der Außenwelt wahr...und Du merkst, dass dort das Leben von alleine weitergeht, während Du in Achtsamkeit bist...denn Du bist jetzt in Dir...nimmst die Ruhe wahr...nimmst die Stille wahr und spürst, wie Dein Körper wirklich loslassen kann...
- ✚ Sag Dir nun innerlich ein Wort vor...z.B. Liebe... oder Ruhe...oder Frieden... Liebe, Ruhe oder Frieden...wähl ein Wort für Dich aus und stelle es Dir vor...lass Dir dieses Wort auf der Zunge zergehen...stell dir nun vor, dass Deine Vorstellung gegenwärtig für Dich in Erfüllung geht... und spüre ganz intensiv die Wirkung in Deinem Innern...
- ✚ ...und genau mit dieser inneren Wirkung, die Dein Wort in Dir ausgelöst hat, komme langsam wieder zurück ins Hier und Jetzt, ...komme zurück in Deinem Tempo zurück in deinen Tag, in deine Umgebung...öffne die Augen...strecke und recke Dich...



Foto: CC0 - meditation-4674442_1280