



Achtsamkeit für zwichendurch (ausdrücken, falten und loslegen)



hier knicken

hier knicken

- 1) Atme tief ein und aus.
- 2) Spüre in Dich hinein.
- 3) Lasse Deinen Atem durch Deinen Körper fließen.
- 4) Nimm bewusst wahr, wo sich in Deinem Körper das negative Gefühl befindet.
- 5) Zeichne dieses Gefühl in die Zeichnung an der Körperstelle ein, wo und wie Du es empfindest.
(Hier kannst Du Farben, Symbole, Formen und Intensität in Deiner Darstellung verwenden)
- 6) Was brauchst Du gerade?
Füge zu Deiner Zeichnung hinzu, was das Gefühl positiv verändert.
(Andere Farben, Formen, Ideen sind herzlich willkommen)
- 7) Fühle noch einmal in Deinen Körper hinein.
- 8) Füge in Gedanken dem Gefühl in der Körperregion Dein positives Symbol hinzu.
- 9) Atme tief in diese Stelle ein und stärke damit Dein Symbol und dessen Wirkung.
- 10) Spüre wie Dein Puls sich verlangsamt.
- 11) Wiederhole diese beiden Schritte (9&10) 5 mal.
(Gern bei geschlossenen Augen)
- 12) Atme tief aus und strecke Deinen Körper.

